成就宝鉴论 下

BAO JIAN LUN

达真堪布 著





达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书。



扫一扫，关注我的新浪微博



莲花生大士

成就宝鉴论 下

BAO JIAN LUN

达真堪布 著



前言》

只有修持加行 才能登上大圆满法的顶峰

达真堪布

我们已经进入了一个前所未有的危机四伏的时刻，一切都是那样变化莫测，难以把握。我们所得到的人身，所拥有的学佛修行的良机，就如同夜空中划过的流星，转瞬即逝，一旦错过，也许永远都不会再有了。抓住这个宝贵的机缘精进学修，解决生死大事，已迫在眉睫。这是我们当前最重要的事情，也是唯一的选择。

光明大圆满法是与当今众生根基极其相应的殊胜妙法，是一个传承清净、次第清晰、即身成佛、虹身成就的无上法门，是一个薄地凡夫在一生一世当中就能成就佛果的唯一方法。无数祖师大德都是修持此法而成就的。如今，我们能在这末法时期、五浊恶世遇到此法是福报，修持此法是大福报，成就此法是巨大的福报！

但学修此法，成就此法必须要具有出离心、菩提心以及证悟空性智慧的基础，要具备业障小、福报大、得到上师的窍诀这三个条件。而这些基础与条件，全部来自于大圆满法加行的学修。

而学修加行，就要按传承，依次第从基础开始修行，它包含了两方面的内容：

第一、从修学的内容上，我们要从基础开始，按次第修学。

首先学修四外加行的暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，这是为了断除对世间的贪恋，生起出离心。出离心是解脱的基础，就是对世间所有的一切没有丝毫的贪恋之心，日日夜夜希求解脱。

接下来，修学五内加行的皈依、发心、除障法、供曼茶罗以及上师瑜伽。修学皈依，是为了能够真正地进入佛门；修学菩提心，是为了确立为一切父母众生要修持成佛的决心；修持除障法，是为了清除无始劫以来以身语意造作的一切罪业，扫清成就的障碍；修持曼茶罗，是为了积累达至佛果必要的福慧资粮；修持上师瑜伽，是为了得到上师的加持与窍诀，最后将上师所有的功德纳入自己的相续，使自己的身语意与上师无二无别。

真正想修学大圆满法正行，必须严格按照传承与仪轨，以及上师的要求实修如上九加行，并且每一个加行都要达到一定的层次，待基础打牢了，才可以进入正行。

学修正行之前，首先要学修特加行，就是用一些特殊的

方法，调和身语意三门。然后学修正行，就是学修大圆满法特有的立断法——立即断除所有的妄念，顿超法——顿时超出三界轮回，达至佛果。

第二、从学修的方式方法上，要从基础开始，按次第修学。

法王如意宝曾经说：佛法的基础是闻思修行。

闻思修是有次第的。通过闻慧才能生起思慧，通过思慧才能生起修慧。闻，是听闻；思，是思维；修，一个是修持仪轨和静修，另一个是在生活当中运用佛法、实践佛法。

很多人认为学修不需要理论，不用闻思，自己念咒、打坐就可以了；还有些人只搞理论，仅闻思，但不实修。这两种现象在学佛人中非常普遍，这都是错误的。闻思好比双目，修行好比双腿。若只有闻思没有修行，就好比只有眼睛却没有双腿；若只有修行没有闻思，就好比只有双腿却没有眼睛。我们要想取得成就，理论的双目与实修的双腿缺一不可！

我们一定要按照次第反复听闻四外加行的内容，有足够的听闻了，每天再拿出固定的时间反复思维、观修这些内容，最后将法融入相续，将修行融入生活，在接待人，处理事的过程中，处处提起正念，在生活与工作当中成就、圆满。

很多人学修了很多年，但是没有任何的改变与进步，就是因为对佛法，对修行都是似懂非懂，一知半解；就是因为没有按次第，没有从基础开始学修。这就是盲修瞎炼，自欺

欺人，最终的结果可想而知！

在参加我们共修的人当中，虽然有的人学修得晚一些，但因为是从基础的加行开始学修的，所以都有了极大的改变与收获。特别是在2011 年的6 月初至9月底，我们在朗措玛寺实修中心光明大圆满坛城，举办了为期108 天的“第二届百日共修”，期间按照华智仁波切的《大圆满前行引导文》和阿琼堪布的《前行备忘录》系统地讲解、听闻、思维、实修了基础的佛理及方法。很多人都改变了相续，找到了目标与方向，对佛法，对修行，对上师，对解脱都增上了信心，有的甚至是信心百倍！这是上师三宝的功德，是正法的力量！

然而，虽然大家学修的很精进，也有了巨大的收获与变化，但是距即身成佛、虹身成就的目标，还有很大的差距，还要下苦功夫，用心、认真地进一步学修加行。就像修建摩天大厦，要打下深深的、牢固的地基。要成就即身成佛、虹身成就的伟业，更要把地基打好打牢。这就是我们，自06 年举办“第一届百日共修”到现在，每年都共修加行的意义所在。

我们得到了人身，遇到了佛法，依止了上师，得到了清净的传承，修持了殊胜的妙法，有了寂静的修学道场……已经具足了解脱成佛所有的客观条件。我们一定要珍惜这些福报，把握这样的机会！

如果我们真的确立了即身成佛、虹身成就的目标，认定了这个方向，就要死心塌地，竭尽全力，一心一意，心无旁骛地学修此法，赶在无常来临之前解决生死大事！

这是一条清晰、完整而便捷的解脱成佛之路，是登上大圆满法顶峰不可或缺的台阶。只要按照这个方法老老实实地修下去，只要按照这条路一步一个脚印地走下去，只要按照这个台阶不停地向上攀登，成就就在眼前！

为了方便大家修学，现将“第二届百日共修开示”整理成册，供大家实修。愿所有有缘众生都能对此法生起信心，都能精进实修加行，早日登上成就的顶峰！

2011年12月25日（农历十二月初一）



前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切　造

原文	译文
喇嘛钦（三次）	上师知（三次）
达救逆嘎鹅德瓦阿札	暇满难得犹如优昙花
逆那顿钦耶云耨雷拉	既得大义超胜如意宝
德札逆巴达瑞匝耶拉	获得如是此身唯一回
顿钦丹戒登玛莫这巴	若未修持究竟大义果
顿梅切匝杰巴达加拉	我等无义虚度此人身
滚秋根地喇咪特吉则	总集三宝上师悲眼视
达救顿右谢巴欣吉漏	愿获暇满实义求加持
	第一修法竟
地昔踏加莫达漏云右	诸法无常迁变如闪电
耨杰刚拉萨江戒波秋	思维器情悉皆坏灭法
切瓦诶香南切恰麦江	决定死亡死时却不定
达怎斯吉让够谷内色	心执常法唯是自欺诳
瓦美昂德内巴达加拉	我等恒处懈怠放逸中
滚秋根地喇咪特吉则	总集三宝上师悲眼视
莫达切瓦湛巴欣吉漏	能念无常死亡求加持
	第二修法竟

嘎那雷追南样切莫杂　黑白业果永时亦不虚
杰追勒瓦梅波拉德雷　于此无欺因果正道中
库当酿安得波秋色囊　显现一切轮涅之诸法
让谢让拉门巴诶那样　虽知自作定熟于自身
策印皆叨莫尼达加拉　我等无力如法作取舍
滚秋根地喇咪特吉则　总集三宝上师悲眼视
给德浪多结巴新吉漏　能作善恶取舍求加持

第三修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单　具足众多难忍之苦痛
得瓦囊卫耶利杰瓦剑　彼现安乐欺意无常众
杂吉彭波塔达德鄂杰　一切有漏五蕴痛苦因
卡色扣瓦枚耶敖札样　三界轮回犹处火坑中
得达莫西恰单达加拉　我等不知如是尚贪世
滚秋根地喇咪特吉则　总集三宝上师悲眼视
诶炯三巴吉瓦新吉漏　生起出离意乐求加持

第四修法竟

复次不共前行之皈依者：

登德华萨香钦雅嘎诶　于前如意宝树五枝上
喂色喇嘛邬金多吉羌　中央上师乌金金刚持
杰波喇嘛耶丹卡竹谷　传承上师本尊空行聚
登德吨乔地色桑吉南　前方师尊三世一切佛
意色逆追特钦怕波凑　右旁亲子大乘圣者众

佳德颂绕累玩南巴剑　　后枝安奉善说众经卷
云德乔加年让给登当　　左侧八大尊者声缘僧
塔够益西秋炯凑南得　　周围智慧护法众环绕
秀杰地色嘉耶踏加根　　所有十方三世皈依境
玛苍枚巴德贡达萨卫　　悉皆明观犹如芝麻荚
登德让当玛瘦都吉当　　于前我与母等众亲眷
卡恰森剑根吉给德得　　及诸遍天有情敬顶礼
地德内纵香且酿布瓦　　从今乃至菩提果之间
耶起乔给嘉色昼瓦三　　发起殊胜信解而皈依
那葵内色那卡刚瓦耶　　安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当　　上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉　　诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切　　我与六道众生敬皈依

于如上皈依境前而发心者：

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等。

次正行发心者：

吙　　吙
结达地色嘉瓦这阶吉　　如同三世佛佛子
香且乔德特讷吉巴达　　已发最胜菩提心
达江卡恰桌根扎西些　　我亦为度遍天众
喇梅香且秋德森吉多　　愿发无上胜觉心

上颂诵十万遍后

次殊胜密咒果乘之发心：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

如是随力诵

供曼茶者：

嗡阿吽	嗡阿吽
秋扬年涅秋给央卡色	法界等性法身净刹土
让囊玛嘎隆格热诶央	自现不灭报身五佛刹
卡恰折给央各古巴南	周遍化身刹界诸庄严
根桑得钦秋波真德玻	普贤大乐供云而奉献

嗡咼那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕咼那萨玛耶啊吽

如是而供献

修诵金刚萨埵者

啊	啊
达格谢则巴得单当德	于自梵顶莲花月垫上
华单多吉森花达卫多	吉祥金刚萨埵皎月色
多吉者怎您玛耶当切	执持铃杵双运白幔母
隆给切凿多吉杰仲耶	圆满报饰金刚跏趺坐
特嘎达当吽拉耶吉谷	心月百字旋绕于吽字
德贼金瓦德折达巴解	降下甘露清净诸罪障

以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴

底叉知桌美巴哇、苏捶卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努扃捶美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨捶啊

后行者：

滚波达讷莫西蒙巴噫
丹策雷讷嘎央年
喇嘛滚布嘉凑皆
左握多吉怎巴得
特吉钦布达涅剑
桌卫左拉达嘉切

怙主！我以愚昧无知故
于三昧耶有缺犯
怙主上师祈救护
亦即主尊金刚持
具足大悲体性者
众生主尊我皈依

达当森剑唐加杰格颂 特匝瓦当烟拉各丹
我与一切有情，身语意失坏之根本支分
策年巴踏加透漏夏 所德者昵冬这咪
誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种
措踏加香样达巴匝德所噫所瓦达杯
垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，
多吉森慧压内热结窝雀结达策年恰踏
金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，
加达巴印耨噫囊瓦欣内让拉特贝让当森
皆已清净。”说后融入自身，观想自己
剑踏加多吉森慧格杰巴萨拉耶折达
与一切有情皆成金刚萨埵身。

并诵六字心咒：**嗡 巴扎萨埵吽**

最后回向者：

给瓦德噫涅德达	**我今速以此善根**
多吉森华哲杰内	**成就金刚萨埵尊**
桌瓦久江玛利巴	**令诸众生无一余**
得耶沙拉告巴校	**悉皆安置于此地**

发愿者：

达当森剑踏加结	**我与一切诸有情**
达策年恰根达将	**失坏誓言皆令净**
德内香且酿布瓦	**从今乃至菩提间**
丹策南巴达巴校	**三昧耶戒愿清净**

上师瑜伽者：

哎玛吙	**哎玛吙**
让囊达巴扃降样卡色	**自现清净浩瀚佛刹土**
让哩多吉那救玛萨卫	**明观自成金刚瑜伽母**
谢握切吉达咚涅笛当	**梵顶千瓣莲日月垫上**
嘉内根地乌金多吉羌	**总集皈处邬金金刚持**
嘎玛也则多吉拖窝南	**白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶**
隆给期凿措嘉耶当撤	**圆满报饰双运措嘉母**
格拉让雄杰地皆扣凿	**身圆自生续部之坛城**

匝结喇嘛夸竹丹剑吉
德结工挝雪瓦印德耶
阿压狼内得贼益西巴
恰达瓦巴估波登拉特

本传上师空行守誓等
安住如同解开芝麻荚
如是邬金刹土智慧尊
犹雨融入观修之所依

吽！
欧坚意吉努向参
巴玛改萨东波拉
雅参乔革俄珠尼
巴玛炯内写思扎
扣德夸桌忙布果
切杰吉色达折吉
新吉拉些谢色所
格日巴玛思德吽

吽！
乌金刹土西北隅
莲茎花胚之座上
稀有殊胜成就者
世称名号莲花生
空行眷属众围绕
我随汝尊而修持
为赐加持祈降临
格日巴玛思德吽

此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

吙！
德逆理德给贝香擦漏
囊折耶样根桑巧贝巧
才剅内萨德冬解期夏
靠地给措根拉吉耶让
桌卡结折多吉格耶内

吙！
化身尘数恭敬而顶礼
奉献现有本圆普贤供
无始所积罪堕皆忏悔
轮涅一切诸善作随喜
乃至轮尽祈驻金刚身

杂吉秋结库漏估德所　　祈请常转深广正法轮
给措玛哩桑吉脱些哦　　无尽善聚回向成正觉

祈请者：

讷校乌金旺格剖涨德　　西方邬金自在无量宫
得夏格颂特结折瓦得　　善逝身语意之化现者
匝韦朗德桌卫顿拉巡　　为利赡部众生而降临
热怎卡竹茫布库吉锅　　持明空行会众作围绕
巴玛炯内结拉措拉索瓦得　　祈请邬金莲师诸圣众
邬金巴玛炯内拉索瓦得　　祈请邬金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

如是以胜解、虔诚之心猛厉祈请后，观想光明甘露相续而入自梵顶后，获灌顶加持。另又莲师与任何本尊无别之上师瑜伽者：如以马头金刚为例，明观本性为莲师，形相为马头金刚。

玛那遮色旺格压宜那　　红黑三角自在无量宫
德那扑亩贼波单当德　　黑魔男女匍匐坐垫上
旺各加波巴玛嘿日嘎　　自在胜尊莲花黑日嘎
巴玛热结初屋南吉谷　　莲部愤怒诸尊作围绕
达针旺各拉措拉所瓦得　　祈请马头自在诸圣众
邬金巴玛炯内拉索瓦得　　祈请乌金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

如是以胜解、虔诚之心……获灌顶加持。

如是大威德者：

糖那诶雷札布压嘻纳
新吉切狼贼波单当德
佳华雅曼达嘎新吉些
些波初屋札波靠吉锅
新吉些布拉措拉索瓦得
乌金巴玛炯内拉索瓦得
达拉旺格新吉拉德索

诶ཨེ变蓝黑愤怒无量殿
阎罗水牛蜷卧坐垫上
文殊雅门达嘎大威德
佛慢忿怒眷属作围绕
祈请怖畏金刚诸圣众
祈请邬金上师莲花生
祈祷赐予灌顶作加持

观想同上

后行修四灌者：

喇咪内色耶给折色雷
澳贼嘎玛糖色雄内色
让各内色特毕新吉拉
拉样喇嘛库吉澳德耶
苍毕兰内酿格特雷特
喇咪特当让森耶麦巴
森涅聂玛秋给昂压贝
哲巴耶达旺伊益西脱
兰耶炯香格耶问杰波
巡拉旺格玛哩脱巴杰

从于上师三处三字上
发出白红蓝色三种光
融入自身三处作加持
又复师偕眷属化为光
由自梵穴融入心明点
上师意与自心成无别
心性本然法身中安住
清净四障获得四灌智
精熟四道现前四身果
获得一切灌顶及加持

如是而观想

嗡啊吽　巴扎格热班玛色德吽

（随力数诵）

最后发愿：

结瓦根德祥达喇嘛当　　生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内　　恒时享用胜法乐
沙当兰结云单鬲造内　　圆满地道功德已
多吉蔷格顾旁涅脱效　　唯愿速得金刚持

此前行念诵仪轨为麦彭降华吉巴所造。增上善妙



目 录 CONTENTS

01 皈依

学修目的

皈依是佛教与外道的界限，是一切正法的基础。只有皈依了，才是进入佛门；只有进入了佛门，才能修学正法。

为了能学修正法，我们要真正进入佛门。

主要观修内容

1、皈依的基础；

2、皈依的分类；

3、皈依的方法；

4、皈依的学处；

5、皈依的功德。

修持效果

修学此法的最终效果：无论面对何种情境，对上师三宝，对佛法的信心永不退转，永不动摇，永不改变。真正生起以佛陀为导师，以佛法为道路，以僧众为道友，以上师为怙主的决心！

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

皈依（第一讲）

摘要

1、迷信与明信的区别，信佛、学佛不是迷信；

2、皈依的基础是信心（清净信心，欲乐信心，胜解信心）。

我们通过学修四外加行，在相续中生起了无伪的出离心。出离心是指对世间法、对六道轮回没有丝毫的贪恋，真心实意地希求解脱。解脱有一般的解脱和究竟的解脱，但无论希求哪一种解脱，都必须皈依上师三宝，这样才能顺利地到达彼岸，获得三菩提果位。

很多人都认为跟着上师或师父念三遍皈依偈，领本皈依证，就是皈依，就成为佛弟子了。事实上，皈依没这么容易！皈依三宝，进入佛门没这么容易，不是你想皈依就可以皈依了，不是你想进入佛门就可以进入佛门了，要具备条件，即

信心。信心和钱财、权势没有关系，和学问、学历也没有关系。进入佛门不需要你有钱财、权力、势力，不是必须要有学问，不是要求你必须是大学生、硕士、博士等。有学问的人不一定有信心，没有学问的人不一定没有信心；有钱的人不一定有信心，没钱的人也不一定没有信心。如果没有信心，有学问没学问、有钱没钱都一样，无法进入佛门。

一、信佛不是迷信，学佛不是迷信

佛所说的信心是明信，不是迷信。就是明明白白地信，不是糊里糊涂地信。明理以后生起的信心叫明信，不明理地信叫迷信。

佛法是最究竟的科学，佛法是最究竟的教育，佛法里讲的都是宇宙人生的事实真相和真理，而且讲得非常全面、透彻，最究竟、最圆满；佛法是一种快乐的活法，它教我们怎样为人处事，怎样生活工作，怎样平等地对待一切众生。有了佛法，我们才能轻松自在地活着，才能安居乐业，幸福美满。

现在外界评说信佛是种迷信。造成这种误解与大诽谤的原因，一方面是由于社会上的一些人根本不了解佛法，盲目地评价佛法。这是诽谤佛法，是错误的，会造下弥天大罪。这样造口业，将来要遭受极大的果报，要承担极其严重的后果。另一方面是由于大部分学佛人信佛都是糊里糊涂的，都是迷信，没有正确地信佛。佛法与相续分离，佛法与生活、工作脱节了，没有表里如一地行持佛法，没有正确地表法。而外界只能通过“信佛人”的言行了解佛教，从而误解了佛教，生起邪见，进而造下口业。这虽然是他们自己的因果，但也

是因为我们的过失导致的，所以我们也有罪过。

他们应该认真地去了解佛法，以佛法来衡量人，而不应该以人来衡量佛法。经过了解才能得出正确的结论：佛法没问题，是一些学佛人有问题，是他们自己没有学好修好。这样评价才是客观与正确的。佛为什么强调依法不依人？就是针对这种状况而强调的。但现在连佛教界的一些人，都是以人来衡量佛法，而不是以佛法来衡量人。这完全是颠倒的！

二、皈依的基础是信心

皈依是开启一切正法之门的钥匙，而要开启皈依之门则必须依赖信心。因此，在皈依之初，自相续生起稳固的信心非常重要，这是一切功德的来源，是一切成就的根本。

信心有三种：第一，清净信心；第二，欲乐信心；第三，胜解信心。

第一，清净信心。清净信心的本体是一种欢喜心，是一种喜欢，但它不是普通的喜欢。

信心和贪心都是一种欢喜心，但一个是清净的，一个是不清净的。清净的欢喜心叫信心，不清净的欢喜心叫贪心，一定要分清楚。因为具足无漏的功德而欢喜，所欢喜的对境是出世间法，这属于信心；因为具足有漏的功德而欢喜，所欢喜的对境是世间法，属于贪心。佛法僧都有很多无漏的功德，因此而喜欢，这就是信心。否则，都是贪心，不是信心。

喜欢和喜欢不一样。我之所以要强调这点，就是因为大家对佛像、佛经、法宝等没有生起真正的信心。

我们都喜欢佛像、佛经和佛塔。如果因为佛像代表佛的

身，佛经代表佛的语，佛塔代表佛的意，因此而喜欢，这才是清净信心。我今天在这里，若是用泥巴塑一尊小佛像，很多人见了肯定生不起欢喜心，根本不觉得稀有；若是用金银珠宝塑一尊佛像，高达三十米、四十米、六十米……大家见了肯定都赞叹、欢喜，觉得太殊胜了。因为佛像是以金银珠宝制作的而喜欢，因为佛像又高又大而喜欢，这就不是清净信心。泥巴和金银珠宝有什么分别？佛也没有说佛像必须要用金银珠宝建造啊！佛像也没有高矮、大小的分别，每尊佛像都代表了佛的身，再矮小的佛像也是代表了佛的身！

我们平时做早晚课用的法本也是法宝，但是大家都把它扔在地上，随便跨。因为法本是用普通的纸印刷的，我们每天都能接触到，都在使用，所以对它没有欢喜心，也没有信心。假使我用金银珠宝制成法宝，大家一定会很喜欢，感觉特别有加持力。虽然都是法宝，都是佛讲的法，但就因为是用珠宝制成的，所以就喜欢，没有别的原因。这是着魔了，这是魔的加持，不是佛的加持，这不是清净信心。

喜欢佛是不是清净信心？不一定！佛有法身佛、色身佛，现在我们心目中的佛都是有形有相的色身佛。佛有神通、神变，有去除痛苦、魔障的能力，因此而喜欢佛，这是贪心；佛有三十二妙相、八十种随好，十分庄严，对这些生起欢喜心，也是贪心。佛已经解脱了一切烦恼、痛苦，佛有很多无漏的、断证圆满的功德，佛的福德和智慧都圆满了，因此而喜欢佛，才是真正的信心。

对上师、对僧人的欢喜也是如此。现在很多人对上师的

欢喜心都是贪心，不是信心。因为上师名气大、财富多、弟子多而喜欢，这是贪心；因为上师长相庄严、帅气，就认定他是位活佛，这也是贪心。若是以这些为依止的标准，那么那些明星都是活佛了，你就应该依止他们了。因此，我们不能这样观察上师。

小乘、大乘，显宗、密宗都有很多观察上师的方法，对上师有共同与不共同的标准和要求。共同的、基本的标准和要求是：第一，有清净的戒律；第二，有无伪的慈悲心；第三，有广大的智慧；第四，有摄受弟子的能力。你按这些标准来观察、依止上师才是如法的。这些都是无漏的功德，你因此而喜欢才是信心。

很多具德的上师不一定有名气。如那若巴依止帝洛巴的时候，他到智慧空行母指示的地方寻找帝洛巴上师，却没有人知道。后来那若巴问有没有叫帝洛巴的人？只有一个人说，在一个破院子里面住着一位钓鱼的乞丐，名字叫帝洛巴。如果以名气为标准来判断，帝洛巴肯定不是一位具德的上师，因为他没有名气。再如前几年虹身成就的阿炯堪布，在他圆寂前，藏地没有多少人认识他。我们还讲过后藏有位黑马喇嘛，名气很大，前藏、后藏几乎所有的藏民都知道他，他的法务极其繁忙，给亡人超度时根本没时间念经，只念一声“啪的”，就开始收取大量牛马等牲畜。这样一位大名鼎鼎的上师，死后却堕入孤独地狱感受巨苦。所以真正具德的上师不一定有名气，有名气的上师不一定是具德的上师。不是有名气就可以依止的，不能拿名气作为衡量标准。

现在的社会，当上师也要有钱有势，否则根本没有办法弘法利生。因为现在的人都颠倒，只看表面，不看他真实的功德。以前很多的大德高僧都是一无所有，贫困潦倒的。比如密勒日巴尊者在山洞里修行，没有食物，没有衣服。他吃的是草，身上长出了绿毛，根本分不清是人还是动物。而现在的社会，只要有钱有势就可以当住持，就可以弘法利生。现在的人都迷信，学佛也非常盲目，跟着别人乱跑、造业，将来也要跟着他们一起下金刚地狱。

我最初去汉地弘法时，就听别人介绍过，去汉地弘法可以没有别的功德，只要相貌好看就可以。实际上，很多大德高僧、具德的上师长相都挺难看的。以前藏地有位叫隆顿的具德上师，是真正的佛菩萨再来。他生下来时长相就特别丑陋，不堪入目。父母非常懊恼，不敢对别人说自己有这样一个孩子，也不敢让别人看到。但他几个月大时就会说话了，他跟母亲说："不用担心，我是可以给别人看的。"因此父母就给他取名字叫隆顿，就是"允许看"的意思。所以我们不能以相貌来判断上师是否具德。现在藏地这种现象已经少多了，但是汉地还非常普遍。这些都是错误的，都是贪心，将来要堕入地狱的。

绝对清净的欢喜心才是清净信心，这样的信心才是功德的来源，才是成就的根本。我们都要好好地观察自己的相续，自己究竟是因为什么喜欢佛，喜欢僧人，喜欢上师的？这是最关键的。他已经解脱了，已经成佛了，他有很多不可思议的、无漏的功德：他有清净的戒律，身口意清净；他有无伪

的慈悲心、菩提心、利他心；他有广大的智慧，且智慧超越了凡夫，了知世出世间的一切法；他能给我们讲经说法，能为我们指出解脱的道路；他有度化众生的善巧方便。若你是因为这些而喜欢、崇拜佛和上师，就会把他们当作自己的榜样，跟着他们学修这些无漏的功德，最终自己也能解脱成佛，也能成为具有无漏功德的伟大人物。这才是修行的动力！

若你喜欢一定会学、一定会修，为什么说学佛修行要像饥饿的牦牛吃草一般？饥饿的牦牛吃草为什么那么用心、急迫？因为牦牛需要草，喜欢草，所以它就会不停地吃，使劲地吃。若是换成狗，你把再好的青草放在它面前，它也不可能吃，因为它不需要青草，也不喜欢青草。

我们现在为什么修行精进不起来？为什么没有生起真正的信心？不是真正喜欢这些无漏的功德，不是真正喜欢这些具有无漏功德的人。即使喜欢具有无漏功德的人也是错误的，喜欢佛也是，因为他有神通，能救自己；喜欢上师也是，因为他名气大或者相貌庄严。这都是世俗的，世间的，都是有漏的，如果因此而喜欢都是贪心。贪心是六道轮回的因，将来要堕落恶趣；信心是解脱成佛的因，将来可以解脱成佛。有信心的基础，我们才能皈依佛门，才能具有这些不可思议的功德，才能成为佛菩萨那样伟大的人物。

有的人说，“我对他挺有信心，因为他对我挺好，经常表扬我，送我东西，关心我。”这些都是贪心，是世俗心。若他是一位具德的上师，你真正如法地依止他，他对你好还是不好，关心还是不关心，都一样，都是摄受你的善巧方便。

你跟随一位具德的上师，他一定会对你好，一定会关心你，一定会摄受你，但不一定是你所要求和认为的那种关心和摄受。你要求他经常打电话给你，问这问那，谈天说地，“工作怎么样，家庭怎么样”等等，这不叫摄受，不叫关心，而是绮语！是一起造业！一位具德的上师应该教你怎样为人处事，怎样生活、工作，让你开启智慧，让你明白善恶，取舍善恶……这才是真正地摄受你，关心你。

如果他不教你解脱的方法，总用一些花言巧语表扬你：“老菩萨、大功德主、佛菩萨再来……”这是对你好吗？这是在糊弄你、忽悠你。你是不是佛菩萨再来，自己最清楚，还用别人来认定吗？若你没有贪心、嗔恨心、愚痴，肯定是佛菩萨再来，否则肯定不是，谁说也没有用。是不是佛菩萨再来，就要看弘法利生的事业。如果你真正能如理如法地弘扬佛法，利益众生，你就是佛菩萨再来，这是最好的标准。听别人说了几句恭维的话，就得意忘形了，然后就去造业：“我是佛菩萨再来的。”然后以盲引盲领着一群人瞎跑，将来他们都要跟你一起堕落地狱。他说你是活佛，是空行母，你是不是活佛，是不是空行母，自己最清楚。所以大家以后不要听这些花言巧语，都是假的。什么叫摄受？什么是真正的饶益？自己应该清楚。佛是怎么讲的？佛法里怎么讲的？应该拿这些标准来衡量、分辨、判断。

第二，欲乐信心。清净信心只是喜欢，喜欢这些无漏的功德和具有这些功德的人。欲乐信心是自己也想学这些功德，也想修这些福报，也想成为具有这些功德的人。有这样的想

法、欲望和希求，这叫欲乐信心。这才是功德的来源，成功的根本。

第三，胜解信心。佛在经中讲，“一切众生皆具如来智慧德相”。都有佛性，都可以成佛。你明白了这个道理并生起了信心：“原来我也可以解脱，可以做菩萨，可以成佛。”这就是胜解信心。不明白地信不叫胜解信心。

什么叫佛性？用生活化的语言来说，佛性就是本能。每个人都有学功德、修福报的本能，都可以学，都可以修，这叫佛性。什么叫佛？功德圆满了，福德圆满了，就是佛。功德是学来的，福报是修来的；每个人都可以学功德，每个人都可以修福报。只要我们不断地学修，功德、福报最终都可以圆满。大家要有自信，今年你没有功德，只要如理地学，也许明年就有功德了；今年你没有福报，只要如法地修，也许明年就有福报了。对这些道理彻底明白了，深信了，这就是胜解信心。

清净信心和欲乐信心是胜解信心的基础与前提。当我们生起了胜解信心以后，才有不退转的信心；有了不退转的信心，才会坚定不移、持之以恒地学修，之前是很难的。

我们修行为什么精进不起来？为什么没有成就？就是信心出问题了。信心就像发动机，好比一辆汽车，若是发动机出问题了，就无法启动、无法前进。同样，我们虽然学修了，但是根本没挪地方，还在原地打转，一点进步、一点改变都没有，这就是因为发动机出了问题，没有信心或者信心不足。我们所认为的信心很多都是贪心，不是真正的信心；还有的

人只有清净信心和欲乐信心，没有胜解信心。有时虽然觉着自己改变了、进步了、快成就了，可一旦遇到了对境，还和以前一样，没有变化，没有进步。信心不足，学修动力就不足。

这三种信心是皈依的基础，是一切功德的来源，一切成就的根本。修行的成就只靠信心——信心有多大，加持有多大；加持有多大，成就有多大。有信心就有前进的动力，如同发动机发动起来了，就有股力量推着你前进，这叫加持。没有信心的发动机，不会有前进的力量。

有些人即使有一些所谓的信心也是迷信，加持也是迷信。不是你糊里糊涂地念，凭空等着，加持就会降临。那不是佛的加持，而是魔的加持，是你着魔了！大家应该有智慧，应该有分辨取舍的能力，不要再糊涂，不要再以盲引盲。我希望大家都有真正的信心，这样才能获得加持，才能获得成就。

思考题：

1、什么样的状态是迷信？什么样的状态是明信？

2、三种信心之间的区别是什么？

皈依（第二讲）

摘要

1、皈依上师三宝才能获得究竟的解脱；

2、信心从明理中产生；

3、远离疑心。

一、皈依上师三宝才能获得究竟的解脱

我们通过学修四外加行，在相续中生起了无伪的出离心以后，就要寻求解脱的方法。梵天王、帝释王等世间的天尊无法教给我们解脱的方法，因为他们自己还没有摆脱轮回。身边疼爱我们的父母等亲属也无法教给我们解脱的方法，因为他们自己还在迷茫中，还在轮回，他们只会教我们怎样去降伏敌人，怎样去保护自己和亲人，怎样积累财产，怎样获得世间的名闻利养。除了上师三宝之外，谁也没有能力教给我们解脱的方法，因此我们要皈依佛、法、僧和上师。

第一，皈依佛。如颂云：“无上本师即佛宝。”佛已经解脱了，而且是最究竟的解脱。佛当时在菩提树下传法的时候，并没有勉强众生跟随他。佛说自己已经解脱了，自己可以把解脱的方法教给众生，想解脱的众生只要依照这个方法修学就能到达彼岸。

除了佛之外，谁也没有这个能力，哪怕是阿罗汉和菩萨，也只有依佛的教言才能教给我们解脱的方法。罗汉虽然也摆脱了轮回，但是他们只断除了烦恼障，没有断除所知障和习气障，断证功德没有圆满，不是最究竟、最圆满的解脱；菩萨虽然也摆脱了轮回，但是他们也没有断证圆满的功德，也不是最究竟、最圆满的解脱。我们要获得究竟圆满的解脱，唯有皈依佛，以佛为唯一的、究竟的导师。

第二，皈依法。如颂云：“无上救护即法宝。”佛所教给我们的解脱方法叫佛法。我们要断除烦恼，摆脱轮回，就要依靠佛法。这是佛走过的解脱之路，若是我们能如理如法地学佛修行，坚持行进在这条道路上，最终我们也能获得最究竟的解脱。

佛法分为教法和证法。三藏十二部一切显密经典和续部都是教法，戒定慧三学是证法。我们只有如理如法地学三藏、修三学，才能断除烦恼，才能摆脱轮回，这是解脱唯一的方法。佛讲过：“诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，非移自证于余者，示法性谛令解脱。”意思是：佛并不是用水来洗掉众生的业障，让众生三门清净；也不是佛用手来拿掉众生的业障，让众生功德圆满；也不是佛把自己相续中的证量和

功德转移到众生的相续中，让众生解脱成佛——而是佛把解脱的方法教给众生，如果众生能够按照这个方法认真修持，就可以到达解脱的彼岸。这就是我们皈依法，以法为究竟道路的原因。

第三，皈依僧。如颂云：“无上引导即僧宝。”跟定佛并且依照佛的教导已经取得了不退转果位的僧众，是真正的僧宝。他们虽然还没有功德圆满，但也算已经解脱了，已经获得不退转的果位，也是非常标准的榜样。我们若是能跟随他们一起学修，也一定能成就，所以我们要皈依僧宝，以僧众为究竟的道友。

所谓的三宝，就是“无上本师即佛宝，无上救护即法宝，无上引导即僧宝”。

第四，皈依上师。佛已经圆寂了，佛法广大奥妙，尤其现在是末法时期，魔化现的邪师特别多，假若没有具德上师的引导和窍诀，我们就无法领悟佛法的真理。《涅槃经》云：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，末时五百世，我现善知识，饶益汝等众。”邬金莲花生大士也讲过，所有的具德上师都是他的化身。

上师是三世诸佛之本体，上师身为僧的本体，语为妙法的本性，意为佛的本体，是三宝的总集；上师身为上师，语为本尊，意为空行，是三根本的总集；上师身为化身，语为报身，意为法身，是三身佛的总集；上师是过去诸佛之化现，现在诸佛之补处，未来诸佛之源泉。

在末法时期，具德的上师代表佛，他的教言就是正法，

以他为榜样，跟着他学修，这是皈依上师。具德的上师是一切加持的来源，是一切成就的根本。修行的成就要靠一心，我们只有一心一意、如理如法地皈依上师，才能得到加持，才能成就。若是我们三心二意、半信半疑，即使修行再精进，也不会有任何的加持，不会有任何成就，犹如用两个尖的针缝衣服，是不可能的。若能一心一意、如理如法地皈依上师，也是皈依三宝，这是最亲最近的三宝，所以这也是最殊胜的一种皈依三宝。

二、信心从明理中产生

皈依是开启一切正法之门的钥匙。皈依时一定要立下誓言，才能得到戒体；得到戒体了，才能进入佛门。若是没有信心，即使你皈依了，也得不到皈依的戒体，不能进入佛门，更不能获得皈依的功德和利益。所以皈依的条件不是有钱、有权、有学问，而是要具足信心，信心是唯一的条件。若是没有信心，即使表面上皈依一百次，领一百本皈依证，也不算真正的皈依，不算进入佛门，不能获得皈依的功德和利益。当我们学习皈依的功德时，就会知道仅仅是进入了佛门，功德也是不可思议的。

有些人说："我已经皈依了，已经领了几十本皈依证了，怎么没有得到这些功德与利益呢？"因为你没有信心，皈依不如法，所以不但没有功德，反而还有罪过。

前面讲过，信心包括清净信心、欲乐信心和胜解信心。这三种信心都是在明理以后才产生的。你不懂佛法，不明佛理，怎么能产生信心呢？不明理的信叫迷信。所以大家不要

急于去修那些高深的法，应该先从基础开始了解佛法，明白佛理。有足够的闻思才能有修行，没有闻思的修行是盲修瞎练，后果不堪设想，犹如一个盲人在悬崖边上乱跑，很容易掉下深渊而粉身碎骨。

现在很多人都有疑惑："我念佛、持咒怎么没有力量，没有加持呢？我修行了，做功德了，怎么没有得到回报呢？"念佛、持咒、诵经、拜佛、烧香、绕佛、供养、布施等等，按理说这些都是修行，但是如果你没有闻思的基础，不明理，没有信心，你的所作所为都不如法，就是盲修瞎练。这样不仅得不到功德与利益，反而还有一定的罪过。诚如无等塔波仁波切所说："若不如法而行持，正法反成恶趣因。"不如法修行，还不如不修，否则会造恶业，很危险！

在解脱的道路上，闻思相当于双目，修行相当于双脚。只有双目和双脚齐全，才能顺利到达目的地。若是我们只闻思而不修行，就不能成就；若是我们只修行却不闻思，也不能成就。所以我经常强调理论和实修要结合，先把基本的佛理弄明白，再将佛理落实到日常生活、工作中，否则纸上谈兵，鹦鹉学舌是没有用的。现在很多人也知道很多佛理，也能滔滔不绝地讲出很多佛理，但都是鹦鹉学舌。你教鹦鹉说什么，它就会说什么。你教它"HELLO（你好）"，它也会说"HELLO（你好）"。你给它解释说："'HELLO'是你好的意思。"它也会说："'HELLO'是你好的意思。"但是它并没有明白"你好"是什么意思，这叫鹦鹉学舌。所以你能明白一点佛理，能讲一些佛理，这都不算什么，因为你所明白的和所讲的都

是别人的东西。只有真正将这些佛理融入相续，真正有体会和证悟，才是你自己的东西。

比如一个放牧者，他每天都放几百头牦牛，但这些牦牛都是别人的，不是自己的。如果有一天自己有能力买牦牛了，那才是放自己的牦牛。虽然都是放牦牛，但前者是给别人放的，后者是给自己放的。同样，都是在讲佛理，但是讲和讲不一样，有些人讲的是别人的东西，有些人讲的是自己的东西。佛讲的是自己的东西，凡夫讲的是佛的东西，但是并没有领悟、证得佛讲的这些道理。这就是佛和凡夫的区别。

再比如，有的人在银行工作，每天要数成千上万张钞票，但他数的都是别人的钱，自己没有一分钱的使用权。他在家里数的虽然只是几百块钱，但那是他自己的钱。同样都是数钱，但是前者数的是别人的钱，后者数的是自己的钱。

我们最好能把佛讲的这些功德与境界变成自己的功德与境界，但前提是先要了解、明白这些佛理。你现在什么也不明白，因此要先闻思，有足够的闻思之后再修行才是如法的。

大家不要埋怨佛，不要埋怨上师。有的人说：“佛不是在经中讲了，只要念‘阿弥陀佛’就能消除一切灾难吗？上师不是说了，只要念诵莲师心咒就能遣除一切违缘障碍吗？我念了那么多佛号和莲师心咒，可我的灾难、违缘、障碍怎么还没有消除呢？”那是因为你所做的都是不如法的。不如法地念佛，实际上是念魔，不是修行，而是造业。

无论是念佛还是念莲师心咒，都是用心来念的。有戒定慧的摄持，才是念佛，才是修行。若是没有戒定慧的摄持，

怎么算是念佛、修行呢？你的相续中连皈依的戒体都没有，虽然你表面上领取了几十本皈依证，但实际上你没有立下誓言，没有得到戒体。皈依是一切戒律的基础与前提条件，没有皈依就无法得到戒体。没有戒，哪来的定？没有定，哪来的慧？禅定是智慧的基础，戒律是禅定的基础。戒就是净，若是你三门不清净，你的心不可能定得下来。现在很多人都没有受戒，有些人即使受戒了，也是表面上的。“我受居士五戒了，受菩萨戒了。我受大戒了，受圆满戒了……”这些都是炫耀，都是做给别人看的。你有没有受戒，有没有得到戒体，就看你的身口意有没有清净。若是你三门不清净，就没有得到戒体，就没有受戒；没有受戒，就没有禅定。若是你心定不下来，智慧从哪里生起？若是你想破除我执，证悟空性，就要靠一心，一心就是禅定。也有慧中修定的，但这是特殊情况。一般的情况下都是定中生慧，受戒后修禅定，然后生起智慧，断除我执这个轮回的根。没有我执，就没有贪嗔痴等烦恼；没有烦恼，就不会造业；没有业，轮回就结束了，这叫解脱。结束轮回的同时就获得了三菩提果位——罗汉，独觉佛，或者是无上正等觉的果位。

三种信心是在明理之后才能产生的。

第一，清净信心。佛、法、僧、上师有很多无漏的功德，你喜欢这些功德，因为他们具有这些无漏的功德而喜欢，这是清净信心。若所喜欢的对境是有漏的，是属于世间的，就是贪心；若所喜欢的对境是无漏的，是属于出世间的，就是信心。

你现在起早贪黑、不择手段地积累财产，是因为你喜欢钱财，这种欲望在牵引着你。虽然你不愿意早起，但是一想到钱财，你就能起来；晚上虽然你也想早睡，但一想到钱财，你就不会休息，还要加班。你不是不怕辛苦、不怕劳累，但是之所以能够这样勤奋，就是因为你对钱财有欢喜之心。同样，若是你对清净的戒律、无伪的慈悲心、广大的智慧等无漏的功德也如是喜欢，你也会不疲不厌、起早贪黑地精进修行。

我们现在对修行一点积极性都没有，对这些无漏的功德一点希求之心都没有，就像在狗的面前放青草一样。我们在外面闲逛、散乱的时候，都挺开心的，头抬得高高的，乐呵呵、笑眯眯的。一听到海螺、引磬的声音，就不高兴了，愁眉苦脸的。之所以会这样，就是因为我们不喜欢戒、定、慧，在相续中没有生起清净信心。

你是不是真心想解脱？是不是真心想成就？是不是真心喜欢这些无漏的功德？只有真心喜欢，才叫清净信心。这是最初步的一种信心。

很多人一听说信心是一切加持的来源，是一切成就的根本，一听说信心有多大、成就有多大，就又陷入迷信里了。“我在佛像前跪三四个小时，应该是最有信心的，肯定能得到最大的加持，肯定能得到最大的成就。”不一定！信心是看你对正法的欢喜心的强烈程度。希求正法的心越强烈，学到的东西越多，成就越大。若是对正法没有欢喜之心，你是不会学修的，更不可能成就。

清净信心就是没有染污的意思，而心灵的染污就是烦恼。没有烦恼的欢喜之心就是清净信心。我们现在是凡夫，做不到没有烦恼，但是我们可以把握欢喜心的对境，是属于世间的还是属于出世间的，是有漏的还是无漏的。“漏”是烦恼，“无漏”是无有烦恼，清净信心是无烦恼的信心。若喜欢的是无漏的功德和出世间的成就，喜欢具有这些无漏功德的人，这就是清净信心。

如果你喜欢佛和上师是因为他们有名气、有地位、有钱财或者容貌庄严，就是贪心；如果你喜欢佛和上师是因为他们有神通神变，能遣除你的魔障、病障，也是贪心。这都是没有智慧、没有正知正见的人的想法。如果你喜欢佛断证圆满了，能让我们脱离轮回、脱离痛苦，有将众生安置于佛果的能力和智慧，这才是真正的信心；如果你喜欢上师是因为他戒律清净，有慈悲心，有利他心，有智慧，能教给我们解脱的方法，能令我们进入正道，能让我们开悟、证悟，能让我们解脱成佛，这也是真正的信心。因为这些而喜欢、跟随、依止，才是如法的。

第二，欲乐信心。你对上师三宝所拥有的无漏功德不仅喜欢，而且想得到，也想成为上师、佛菩萨那样伟大的人物，这是欲乐信心。

第三，胜解信心。是不退转的坚定信心。清净信心和欲乐信心是胜解信心的前提条件与基础。在这两种信心的基础上，才会生起胜解信心。自己明白了很多道理，尤其明白了一切众生都有如来智慧德相，都可以解脱成佛，我们对此道

理深信不疑了，这叫胜解信心。清净信心和欲乐信心是不坚定的信心，胜解信心才是坚定的信心。

三、具有坚信得加持，若离疑心成所愿

清净信心、欲乐信心和胜解信心是一切功德的来源，是一切成就的根本。你想要获得加持，就要依靠这三种信心。解脱道上前进的力量叫加持，加持是一股力量，不是很深奥的东西。有信心才有加持，正如邬金莲花生大士所说："具有坚信得加持，若离疑心成所愿。"信心就像水，加持就像月亮，"千江有水千江月"，如果你没有水，就映不出月亮的影像。这不是月亮的问题，而是你自己的问题。同样，不是上师三宝没有加持，不是上师三宝没有令你在菩提道上前进的力量，而是你自己没有信心。"若离疑心成所愿"。疑惑是成就最大的障碍，若是我们没有疑惑，当下就能成就。但是我们业障深重，福报浅薄，没有坚定的信心和修行，所以无法能够断除疑惑。上师三宝无处不在，无所不知，无所不能，但大家都怀疑。

首先，上师三宝无处不在。"一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。"其实，上师三宝是你自己信心的感召，若是有信心，哪里都有上师三宝。如颂云："何人诚作意，能仁现彼前，赐灌顶加持。""诚作意"就是具有信心与恭敬心并一心祈祷。"能仁现彼前"，佛任何时候都会降临在他的面前。"赐灌顶加持"，只要你一心忆念，诚心祈祷，无论是阿弥陀佛还是上师，都会因你信心的感召而显现在你面前，给你灌顶，给你加持。不是必须要到西方极乐世界才能得到阿弥陀

佛的加持，不是必须到上师面前才能得到上师的加持。莲花生大士也讲过："具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。"要是你有信心，诚心祈祷，莲花生大士哪里也没有去，就在你眼前。

佛、上师、莲花生大士等都是无处不在的，只是我们心不诚，没有信心，总是怀疑。我们都没有相信晚上睡觉时上师在枕上，安坐时上师在头顶，走路时上师在右肩，吃饭时上师在喉间。我们困了，躺下就睡着了，有时还失眠，翻来覆去的，根本没想到佛、上师在枕头上；吃饭时，以为佛、上师看不到，同修道友也看不到，就只顾着吃，根本没有深信佛和上师无处不在，无所不知。否则，怎么还敢在背后，在暗处做一些坏事，然后又极力隐瞒呢！

其次，上师三宝无所不知。上师是不会通过神通来观察弟子、指责弟子的。若是通过神通让你忏悔，这就不叫发露忏悔了。只有你对自己所犯的错误，能够发自内心地生起了畏惧感，生起了后悔心，觉得羞愧难当，把错误说出来，不覆不藏，才是发露忏悔。上师无所不知，但是你自己却想隐瞒，这种想法是很可怕的，如果你有隐瞒心，就无法能够忏除业障。以前，有一位大德叫奔贡甲格西，他平时在山上修行。有一天他下山到施主家应供，当时施主不在家，格西心里琢磨：我没有茶叶，不如趁机偷一些茶叶回去。当他把手伸进茶叶袋里时，立即提起了正念，他大声呼喊施主们："我正在干偷茶的勾当，你们把这只手从手腕处砍断。"这就是发露忏悔。如果你犯了错误，还死死地隐藏，说明你还没有

深信上师三宝是无所不知的。

最后，上师三宝无所不能。如果你生病了，有违缘障碍了，若是能一心祈祷上师三宝，就能遣除这些障碍。但是大家都不深信，不是一心祈祷上师三宝，还到处打卦、算命，像只无头的苍蝇一样。一到关键的时候，还是自以为是，自作主张，根本不依教奉行，根本不听佛的话，不听上师的话。

可以说，上师三宝的加持就是自己一心的力量，这时上师三宝就是一种对境和所依。这种一心的力量是不可思议的，能超越一切。若是三心二意的，再殊胜的对镜也不起作用，就无法启发你心的力量，心的力量散乱，就无法降伏心魔，无法战胜业障。若是你能一心，以上师三宝为对境、所依，深信上师三宝，把心定下来，就能启发心的力量，就能降伏心魔，战胜障碍。佛和上师是你最崇拜的，所以以他们为对境和所依。假设你对石头、木头也能生起信心，它们也可以作为所依、对境。如同狗牙的故事一样，那个老妇人把狗牙当成了佛牙，然后生起了信心，狗牙就对她起作用了。狗牙也能让她的心稳定，达到一心，最终她成就了。所以成就靠一心，若她不是那么虔诚，不是一心，即使是真正的佛牙，也无法令她成就。

为什么说佛、上师无处不在？若自己有智慧，一切都是佛，都是上师。站在密宗所讲的最究竟、最圆满的境界里，一切色相都是佛身，一切音声都是佛的咒语，一切意念都是佛的智慧。这样看来，一切都是清净的、圆满的。为什么没有见到佛？为什么没能把上师视为佛？就是自己的智慧和悟

性不够。我们即使站在显宗的角度看，也是如此。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”到处都有佛，到处都是净土，哪一个不是佛？哪一处不是净土？处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。显宗和密宗都是这样讲的。若是你能明白这个道理，能有这样的境界，将上师视为佛有什么难的？只是我们悟性、智慧不够，没有深信，也没有生起信心。

那现在怎么办呢？就是不仅要听闻，还要思维，然后再去修行。对佛讲的每一句话、每一个道理，都要闻思修。“听闻”就是铭记在心，记在脑子里，“思维”就是融化到血液中，“修行”就是落实到生活、工作中。那种走马观花、蜻蜓点水般地学修，不会有任何成就。

皈依是进入佛门，信心是皈依的基础，信心从明理中产生，所以明理很重要。信佛不能迷信，修行不能盲目！现在真的分不清楚有些人是外道还是佛教徒。如果你把佛看成神，然后糊里糊涂地相信，那就和外道没有区别了。你把佛视为一位觉者、一位有智慧的人，然后下决心跟着他学修，学觉悟，学智慧，最后自己也能成为那样的觉者，这才是明信。

学佛修行不能盲目，别人一说这个好，就跟着东跑西颠、飘浮不定的，这样是永远不可能成就的。自己应该有正确的目标与方法，否则，无论怎样努力都是白费。修行也不能麻木，打坐参禅没有感应道交，要么散乱，要么昏沉，要么是无记的状态，没有领会，没有证悟，这就是麻木。若是你真心想解脱成佛，就要如理如法，不能盲修瞎练。学佛修行是非常严肃的头等大事，不是随随便便的。希望大家都有正知

正见，都有真正的信心，这样才能真正皈依佛门、进入佛门。

思考题：

1、为什么说三种信心是一切成就的根本？应该怎样理解？

2、为什么说皈依上师三宝才能获得究竟的解脱？

皈依（第三讲）

摘要

1、皈依的分类（下士道的皈依，中士道的皈依，上士道的皈依）；

2、皈依的对境（显密共同的皈依处，密宗不共的皈依处）。

前面讲了皈依的基础，今天讲皈依的分类和皈依的对境。

一、皈依的分类

根据发心、动机的不同，皈依分为下士道的皈依、中士道的皈依和上士道的皈依。发心、动机不同，结果也截然不同。发心、动机是根本，非常重要。

（一）下士道的皈依

下士道的皈依，是为了摆脱三恶道的痛苦，获得善趣的安乐而皈依。所皈依的三宝主要是色身佛、经文经书及一般

的僧众。他没有更深入地去了解、学修佛法。这样皈依的结果是得到人天的福报，但人和天人也要在六道轮回里感受无穷无尽的痛苦。这种皈依即使修行再精进，也只能得到人天暂时的利益，不能获得究竟永恒的利益。即使获得再多暂时的利益，若是没有看破、放下，也只能成为心灵的一种障碍和痛苦。这都是不究竟的。仅仅为了世间的福报、人天的安乐而皈依三宝，这和外道没有太大的区别。我们不能以这样的发心皈依三宝。

若是我们获得世间的福报是为了弘扬正法，救度众生，能够发大心，有菩提心的摄持，这就不是下士道的皈依，而是上士道的皈依。其实，火点燃了，灰自然就有。只要去做利益众生的事情，健康、平安、财富等这些世间的福报自然而然就会有。不用特意求，求不到的，即使求到了也是暂时的，最终还是痛苦。

（二）中士道的皈依

中士道的皈依，是为了自己能够摆脱轮回，获得寂静涅槃的果位而皈依。皈依的结果是获得声闻和缘觉的果位。这种皈依的人即使修行再精进，最终也只能得到声闻和缘觉的果位。虽然摆脱了轮回，超出了三界，但没有远离二边，仅仅远离有边——轮回边，还是堕入了无边——寂灭边，断证功德还没有圆满，所以不是最究竟的解脱。

在我们这些人当中，基本上没有直接为了求声闻和缘觉的果位而皈依的，但是有为了自己能往生西方极乐世界或自己能获得究竟的佛果而皈依的，这不是上士道的皈依，而是

中士道的皈依，因为皈依的动机最终都是为自己的。很多人说："人间太苦了，轮回太苦了，我要往生到西方极乐世界，面见阿弥陀佛，去见观音妈妈，再也不回来了。"有的人听说福德圆满了就应有尽有，智慧圆满了就什么都会做了。然后贪心就起来了："我也要福慧圆满，我也要成佛！"就来皈依。这样的人特别多，都不会发心。解脱成佛都是为了自己，这是一种私心，是贪。所以最终是无法能够往生，更不可能获得佛果的。为自己求往生、求成佛而皈依，这些属于中士道的皈依，但是由于他修的法不是中士道的法，所以最终也不一定能得到声闻和缘觉的果位。

（三）上士道的皈依

上士道的皈依是有菩提心的摄持，为了尽虚空、遍法界的父母众生能够脱离六道轮回，获得最究竟的解脱之地而发心皈依。皈依的结果是获得佛、菩萨的果位。这种皈依的人最终能远离二边——轮回边和寂灭边，能断证圆满，成就佛果。这是已经远离二边的最究竟、最圆满的涅槃。菩萨虽然暂时没有达到真正究竟的远离二边的佛果，但是最终也能获得这样的果位。

上士道的皈依最终是为众生的。为众生而发誓成佛，为成佛而皈依。若不皈依则无法成佛，若不成佛则无法辗转法轮，若不辗转法轮就没有自己的教法，无法通过自力直接度化众生。你为了成佛度化众生，求往生西方极乐世界而皈依也可以，但不能说"再也不回来了"。一定要乘愿再来，有这样的发心而皈依，才是上士道的皈依。有这样的利他心，

才能去除自私自利，才能彻底断除我执我爱，才能获得最究竟的安乐。

三种皈依的结果为什么有这么大的差距呢？就是因为皈依的时候发心、动机有所不同。所以，在任何时候都注重观察和调整心态是很重要的。可是我们这些凡夫偏偏舍本逐末，做的都是相反的，根本不观察心的相续，也不考虑发心与动机，做任何事情只注重方式、方法等，这些都是支分的，不是根本的。对结果起着决定性作用的还是心态、发心与动机。其实言行举止不是很重要，发心最重要，“心善一切善，心恶一切恶”。只有存好心，才能做好事；只有存善心，才是做善事。若是发心不正确，就没有正道。主要是由心来主宰言行，心正则言行正，心邪则言行邪。所以在任何时候，面对任何事情，都要观察自己的心，调整自己的心态，这点十分重要。无论闻法修法，生活工作还是为人处事都是，持什么样的发心和动机很关键，它主宰着事情的结果，是根本的决定因素。

皈依时，目的、发心与动机不同，其结果也不相同。我们要观察自己的相续，是以什么样的发心而皈依的？如果皈依的时候发心不正确，现在可以改正。发心一改变，皈依的戒体也会随之改变。我们都要去掉下士道和中士道的发心，要在相续中建立上士道的发心。

二、皈依的对境

（一）佛法僧三宝是显密共同的皈依处

第一，佛宝。断证圆满就是佛。佛有法身佛、报身佛和

化身佛，也可以说法身佛和色身佛。法身佛是本体上的佛，色身佛是显现上的佛。

法身佛是诸法的本性，是一切众生本来具有的觉性，只是有的显现了，有的没显现。他是自然任运地圆满断证功德。

色身佛是从法身中，依众生的福德力而显现的。所化众生有清净和不清净两种，清净的众生面前显现的是报身佛，不清净的众生面前显现的是化身佛。

八地以上的菩萨，尤其是十地菩萨面前显现的就是报身佛，即五部佛。五部佛的坛城是尽虚空、遍法界的，但是只有八地以上的菩萨才能见到。十地菩萨能亲眼所见，九地菩萨能见到相似的，八地菩萨只能见到接近的。

化身佛是八地以下的菩萨以及我们这些凡夫所见的。也可以说是依我们的福德力所显现的，有殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛四种。

殊胜化身佛：如释迦牟尼佛，在印度菩提树下示现成佛，依次转了三次法轮，以他的教法度化了无数众生。如释迦牟尼佛一样的这些化身佛都是殊胜化身佛。

投生化身佛：《涅槃经》中说："阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，末时五百世，我现善知识，饶益汝等众。"佛所化现的这些具德的上师善知识都是投生化身佛，以补特伽罗的形象度化众生。

工巧化身佛：指从事铸像、画像、雕像等增上善法的能工巧匠；或所雕铸、绘画的，能代表佛身口意的这些佛像、佛经、佛塔等。佛在世的时候亲口讲过：佛像代表佛的身，

恭敬佛像相当于恭敬佛的身；佛经代表佛的语，恭敬佛经相当于恭敬佛的语；佛塔、铃杵代表佛的意，恭敬佛塔、铃杵相当于恭敬佛的意。所以我们平常用的铃杵都不能随便放、随便扔，要时时恭敬。为什么要塑佛像呢？它真正的作用是让大家提起正念，恭敬佛身，忆念佛的功德，同时发誓发愿学修并且成就这些功德。若是没有起到这样的作用，塑佛像就失去意义了。佛经也是同样，你看见佛经的时候，有没有把它当作真正的法宝，视为佛的真言？有没有想到佛的功德？有没有发誓发愿学修并成就这些功德？佛像、佛经、佛塔等，对有些人来说是造业的对境，对有些人来说是积福的对境、成就的所依。在这些对境前，我们一定要提起正念，忆念佛的十力、四无畏等无漏的功德，并且发誓、发愿学修并成就这些功德。

种种化身佛：对我们有帮助、有利益的一切显现都是种种化身佛，他是各种各样的，没有固定的模式与标准，都是从本体法身佛中显现出来的，都是法身佛的幻化和游舞，所以我们要处处感恩佛陀。有人打你、骂你、伤害你，这是帮你消业；有人抢你东西、欺骗你，这是替你还债。我们在顺境中积福，在逆境中消业，所有这些顺境、逆境等一切显现都是种种化身佛，都在帮助你、利益你。

无论是顺境还是逆境，若是你能提起正念，将一切转为道用，那一切显现都是法身佛的幻化；若是不能转为道用，心里生起了烦恼，生起了分别念，那就都是魔的幻化。显现的一切是佛的化身还是魔的化身，主要看你的心。

佛与魔就在一念之间。念没有转过来就是魔，念转过来了就是佛。若是有正知正见，都是佛，是殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛。一切都是清净的、圆满的，不清净、不圆满的是自己的心。所以，若是你觉得有什么不对、不好的地方，都是自己的问题，不要找其他的理由，不要找别的原因，不要埋怨别人，不要冤枉别人。本来是你自己的问题，为什么要把责任推到别人的身上？这是冤枉众生，冤枉他人。你若是有智慧，哪一个不是成就你的助缘？哪一个不是在帮你消除业障、积累资粮呢？比如，今天有人打你、骂你，你不但不生气，反而感恩对方，当作是消业，这就变成了一种消业的方法，消业的过程。如果你能对他发慈悲心，发愿将来成佛后要度化他，这又变成了修慈悲心、发菩提心的一个助缘。念一转，结果也改变了。他打骂你，不仅帮你消除业障，还让你积累了福德资粮和智慧资粮。

比如，你身边有一个疯子，若是你没跟他一样疯，这是你们两个的区别；若是你也跟他一样疯，那你就和疯子没有区别了。同样，在修行的道路上，众生是愚痴颠倒的，但是你作为佛子，不能跟他们一样愚痴颠倒，不能以牙还牙，不然你和凡夫就没有区别了。大家一定要明白，学佛修行就是要改变、转变。你的思想、行为若是和凡夫一样，就不是学佛修行了。

第二，法宝。佛法有教法和证法。教法是三藏：经藏、律藏、论藏。律藏注重讲的是戒律，经藏注重讲的是禅定，论藏注重讲的是智慧；证法是三学：戒学、定学、慧学。教

法是暂时的皈依处，证法才是究竟的皈依处。

第三，僧宝。僧众分为圣者僧众和凡夫僧众两种。一地菩萨以上都是圣者僧众，一地菩萨以下都是凡夫僧众。

在小乘里，四位比丘（尼）以上的僧团是僧宝，这是佛制定的。当时佛在世的时候，主要弘扬的是显教，尤其是小乘。小乘特别注重戒律，只有比丘和比丘尼受持的是圆满戒，所以佛当时规定，比丘和比丘尼才是佛教的主人。但僧宝必须是僧团，是团体。大乘佛法里，只要有修有证，即现量见到诸法本性的一地以上的菩萨，无论是在家还是出家，都是僧宝，单独一个人也可以称为僧宝。

（二）密宗不共的皈依处

在密宗里，上师、本尊、空行也都是皈依的对境。上师是加持的根本，本尊是成就的根本，空行是遣除违缘、获得悉地的助缘。

殊胜方便金刚乘的皈依境，是处所的脉，动摇的风，庄严明点菩提。脉有三脉五轮。三脉是中脉和任督二脉。五轮是顶上大乐轮、喉间受用轮、心间法轮、脐间幻化轮、密处护乐轮。风就是气，风有根本的五风和支分的五风。明点有白明点、红明点。修气脉明点，脉清净为僧宝，也是化身佛；风清净为法宝，也是报身佛；明点清净为佛宝，也是法身佛。如此皈依气脉明点，这也是皈依的对境、所依。

大家首先要明白，什么是佛法僧，什么是上师、本尊、空行，什么是气脉明点。尤其在此处，佛法僧三宝是显密共同的皈依处。在四皈依中，上师是三宝的总体，是最亲、最

近的皈依处。

今天我们讲的是皈依的分类和皈依的对境，大家都要明白这些道理，然后再去皈依。

思考题：

1、什么是法身佛？什么是色身佛？它们两个有什么区别？

2、上士道、中士道、下士道皈依有什么不同之处？

皈依（第四讲）

摘要

1、皈依的方法（因皈依、果皈依）；

2、自身皈依；

3、皈依的具体修持方法。

昨天我们已经学习了皈依的分类和皈依的对境，今天学习皈依的方法。

皈依可以解释为归投、依靠。真正的皈依要在相续中立下誓言，否则不会得到戒体。若是没有戒体，就不能对治烦恼，降伏习气，所以戒体很重要。

一、皈依的方法

（一）因皈依

因皈依是以佛为导师，法为道路，僧为道友，这是对解脱成佛的因而发的愿、立下的誓言。

第一，以佛为究竟的导师。我们要解脱轮回，要获得无上正等觉的果位，不可能无因无缘地解脱，更不可能无因无缘地获得这样一个殊胜的果位。这些因缘或者方式、方法，我们只能依赖佛才能明白，才能掌握，才能获得。

神或仙等不可能为我们指出解脱之路，也不可能教给我们解脱的方法，更不能让我们获得无上正等觉的果位。因为他们自己还在六道中轮回，还没有获得解脱。若是把他们作为究竟的导师，依循他们的教导，修天道只能升天，也离不开痛苦，脱离不了烦恼，也是属于六道轮回；修神道只能修出神通、神变，将来还要进入神道，神道还是属于鬼道，还要六道轮回。

父母等家亲眷属和世间的学者、老师，只能教会我们怎样降伏敌人，保护自己和亲人，怎样不择手段地做生意、赚钱。他们只能教给我们应对世间琐事，承办世间暂时利益的方法，他们无法教给我们解脱的道路和成佛的方法。

阿罗汉凭借自己的能力也不能教我们，也要依靠佛的教言。而且他们只能教给我们解脱的方法，却无法教给我们成佛的方法。

菩萨也无法教给我们成佛的方法。一地以下的凡夫菩萨，他们自己还没有成就，也无法教给我们成佛的方法；一地以上的菩萨虽然已经解脱了，但还没有成就究竟的佛果，也无法教给我们成佛的方法。

我们要解脱成佛，唯有依靠佛。佛曾经说过，他不是用手来拔除众生的痛苦，也不是用水来清洗众生的业障，更不

是将他相续中证悟、成就的功德迁移到众生的相续中，令众生直接解脱成佛，而是把自己解脱成佛的方法如实地教给众生，众生只要按这个方法如理如法地学修，最终就能解脱成佛。这是佛救度众生的唯一方法。所以我们皈依佛，就要以佛为究竟的导师，依教奉行。

“诸恶莫作，众善奉行”，这就是佛教给我们离苦得乐、解脱成佛的方法。佛曾经也是凡夫，他通过这种方法，最终圆满了福德资粮和智慧资粮，证得了无上正等正觉的果位。我们现在以佛为唯一、究竟的导师，应该完完全全地听从佛的教导：佛让我们怎样想，我们就怎样想；佛让我们怎样说，我们就怎样说；佛让我们怎样做，我们就怎样做。

我们一定要在相续中立下誓言：从今以后，我唯一的、究竟的导师是佛，在解脱的道路上，只听从佛的教导，不听从任何其他的教导。这样才能获得戒体，这种决心叫皈依佛。为了遣除病障、魔障、坎坷和挫折，获得健康、平安等暂时的利益而皈依佛，这不是真正的皈依佛。

第二，以法为究竟的道路。法是解脱成佛的方法，是解脱道，也是菩提道。以道为比喻，就是指解脱、成佛的方法。我们通过这条道就能到达彼岸、获得解脱，所以叫解脱道；坚持走这条道，最终能获得究竟的菩提果位——佛果，所以叫菩提道。法是能对治烦恼，对治习气的。烦恼障碍解脱，对治了烦恼，没有了烦恼，就是解脱；习气障碍成佛，对治了习气，没有了习气，就是成佛。能解脱、能成佛的方法才是佛法，否则就不是佛法。

我们皈依了佛法，以佛法为道路，选定了这条道以后，从此就要一心一意，只走这条道，不再走世间道、神道、善道（此处善道指修有漏的善，获取善趣安乐的方法）等。只用这个方法，不用别的方法。所以我们不应该再去做世间的琐事，再去搞世间八法，否则就是违反了这条戒律，违背了自己的誓言。违背誓言就是过失，就是罪业，这不是佛制定的，而是自然的，是天经地义的。

大家还是没有真正地明白什么叫皈依法。皈依法就是发誓发愿：从今以后只走这条路，不走别的路；从今以后只用解脱的方法，成佛的方法，不用别的方法。但你还在不择手段地搞世间八法，每天还在为世间的琐事忙碌，就违背了自己的誓言，你的誓言就是假的。

在修行的道路上，舍弃誓言就等于舍弃了生命，就像具腐烂的尸体。依止这个腐烂的尸体，还能有价值吗？有些人还怨天怨地，埋怨上师三宝，觉得自己怎么还不顺利呢？你已经违反了誓言，已经舍弃了生命，怎么能获得成就？怎么能得到无漏的功德？怎么能福慧圆满呢？

我经常强调基础的重要性。若是你的出离心不是假的，希求解脱之心不是假的，在相续中能够真心实意地立下誓言，解脱成佛就不难了。但现在你的出离心是假的，希求解脱之心是假的，还说“我要解脱，我要皈依”，那就是虚伪。你若能真心实意地把轮回、世间看成是火坑、是苦海，真心实意地认为学佛是解脱、成佛之路，那就没有什么可难的了。

立下誓言，获得戒体了，才是真正的皈依正法。在小乘

里讲，戒体是一些细微的物质；但是在大乘佛法里，戒体完全是一种决心、一种誓言。没有下决心，没有立下誓言，就得不到戒体。没有戒体，就没有对治力。失毁誓言，没有对治力，那就是失去生命的尸体，已经失去了人身的作用和意义了。

第三，以僧为究竟的道友。在相续中能够真实地立下誓言，下定决心，以僧为究竟的道友，这种决心叫皈依僧。这样才能得到戒体，才是皈依僧。

僧宝是已经追随佛的佛弟子，并且在修行的道路上已经是不退转的，是表里如一的，在相续中已经有了胜解、定解的。若是能把他们作为榜样，跟着他们一起学修，你也能达到表里如一，也能不退转，最终能获得究竟的成就。所以僧宝是究竟的道友，是修行道路上的伴侣，应该跟他们共同进步。

什么叫道友、善友？能够互相帮助，使相续中生起道业，生起道心，这就是道友；能够互相帮助，使相续中生起善念，能够做善事，这就是善友。现在你要皈依僧，就是选定了道友、善友，就要下决心、立誓言：从今以后这些菩萨是我的道友、善友，是我的伴侣。我现在只有善友、道友，不能有其他的朋友，其他的伴侣。以前的夫妻、朋友现在也应该成为善友、道友，而不应该成为恶友。

在此处主要就是以菩萨为榜样，跟着菩萨学：菩萨想什么，我们想什么；菩萨说什么，我们说什么；菩萨做什么，我们做什么。就像猴子模仿人一样，人在它们面前挠身，它们也跟着挠身；人吃东西，它们也跟着人学。我们跟着菩萨

学，这叫“以僧为究竟的道友”。

我们以菩萨为道友，跟着菩萨，像“猴子学人”一般地学菩萨，就能尽快地获得无畏的果位，那时就不用佛菩萨来保护我们了。我们依佛的教导跟着佛菩萨学，自己也应该勇敢地去救护众生，不能总是祈请佛菩萨来保护自己，总是向他们求这个、求那个，这是世俗的心，是一种凡夫的心态，不是一个真正的修行人的想法。

第四，以上师为究竟的怙主。皈依佛、皈依法、皈依僧，是皈依三宝。我们还要皈依上师，以上师为究竟的怙主。依止上师有三个步骤：首先观察上师，然后依止上师，最后修持上师的意行。

这里说的上师是指具德的上师。把上师的意视为佛，视为究竟的导师。上师的意是智悲双运，有大智慧、大悲心，他可以引导你，让你解脱成佛。把上师的语视为法，视为究竟的道路。上师所说的法都是从本性中、觉性中自然流露的，完全都是正法，都是依佛的教言而宣讲的佛理，你绝对可以相信他，依上师的教法就能解脱成佛。把上师的身视为僧，为究竟的道友，你完全可以把他作为修行的榜样，跟着他学。上师想什么你想什么，上师说什么你说什么，上师做什么你做什么，不会有错的。

上师的身口意就是佛法僧，就是三宝的总体。如理如法地皈依上师，实际上就是皈依三宝。上师是最亲最近的皈依处。显宗里主要强调的是皈依三宝，实际上也包括了皈依上师；密宗里主要强调的是皈依上师，实际上也包括了皈依三

宝。很多人不明白什么叫三皈依、四皈依。三皈依和四皈依是你们自己下的一个定义，实际上二者是一个意思，只是强调的不一样而已。皈依三宝也是皈依上师，皈依上师也是皈依三宝。把上师三宝的真实意义弄明白了以后，才会打开心灵，才会去除心灵上的疑惑。之前是你自己不精通，其实二者是一个意思。

（二）果皈依

果皈依是发愿要获得三宝的果位，获得三宝的功德和成就，这是对果发的誓。三宝的果位就是佛的果位。

第一，皈依佛：下决心、立下誓言，我要获得佛的果位。佛分色身佛和法身佛。色身佛是因所化众生的福德力而显现的，他不是真正本体上的佛。法身佛本具佛的十力、四无畏、十二不共同功德、二十一种无漏功德。

果皈依时，皈依佛是最究竟的。获得法身佛的果位，才是最究竟的果皈依。

第二，皈依法：下决心、立誓言，我要获得法的功德，尤其是证法的功德，相续中要具有并且圆满戒定慧。法有 教法、证法。

教法是经、律、论三藏。果皈依时，发誓发愿不只是记住这些教法的词句，还要将三藏的意义记在心里，纳入相续，获得这些教法的功德，这叫持教法。

证法是戒、定、慧三学。果皈依里的皈依法，是发誓发愿要将证法的功德纳入自己的相续，在相续中真正有戒、定、慧，并且要圆满三学，这叫持证法。

皈依法不是究竟的果皈依。因为你真正领悟了教法的含义的时候，教法就不需要了。证法也是，在获得上上的果位的时候，下下就不需要了，所以教法、证法都是暂时的，都不是究竟的果皈依。

第三，皈依僧：下决心、立誓言，我要获得僧众相续中的无漏的功德、证道。相续中的道心、道业，就是证道，是已经获得的成就，已经证悟的道理。僧是一地以上的菩萨，发誓发愿要把他们相续中无漏的功德，尤其是证道纳入相续中，要获得这些成就。这是果皈依中的皈依僧。

在这里，僧宝也不是究竟的皈依处，因为他们获得的成就不是最究竟的，他们的智慧还没有圆满。比如，一地的菩萨在获得二地的时候，就会失去一地的成就、道心。所以皈依僧也是暂时的，不是究竟的。

二、自身皈依

最终的皈依就是皈依自己。自己的心成为佛宝，语成为法宝，身成为僧宝，这是皈依自身三宝。我们要下定决心，立下誓言，让自己的身口意得以清净，立即成为佛法僧三宝，这个时候自己也是三宝总体。你的意（心）清净了，就是法身佛；你的语清净了，就是佛法、正法；你的身清净了，就是僧宝。为什么说上师是三宝的总体呢？因为上师的身口意是清净的，完全成为佛法僧三宝了，所以说他是三宝的总体。不是把非清净的观为清净，不是把非说成是。若是你有智慧，有成就了，你自己也可以成为三宝总体，你可以不皈依其他，只皈依自身三宝。这个时候自身三宝和外在的三宝是一体的，

自身和法界是一体的。

大家应该有正知正见，如理如法地皈依，这样才会获得成就。不然，你在表面上、形式上糊里糊涂地盲目皈依，跟着上师或者师父念皈依偈颂，这是在上师面前立下誓言，同时又违背了誓言，欺骗了上师三宝，欺骗了所有的父母众生。这样皈依不但没有功德，反而还有罪过。所以，大家要处处提醒自己。

塔波仁波切说："若不如法而行持，正法反成恶趣因。"本来皈依是解脱的一个方法，成佛的一个助缘，是一件很好的事。但是在你这里不如法，正法反而变成了恶趣的因。现在很多人都想获得皈依的功德与利益，因为这种贪心，都来皈依。结果过了几天、一个星期或一个月，还没有获得这些利益，就开始怀疑。我今天已经如实地给大家讲了皈依的方法，你没有如实地照做，能得到皈依的功德与利益吗？皈依的功德利益非常大，仅仅皈依的功德与利益也是不可思议的，但是皈依不是这么容易的，真正能够皈依三宝，进入佛门，也是非常困难的一件事，没有一定的善根、福德，是不可能的。

三、皈依的具体修持方法

具体修皈依的时候，要观想皈依境，在上师三宝面前发誓发愿。观想很重要。

首先，观想佛、菩萨、上师三宝就在自己的前上方。这个利益非常大。《中论》里讲："以有空义故，一切法得成。"无论是属于轮回还是涅槃的一切法，都离不开空性。因为诸法的本性都是空性，所以一切都可以成立、实现。我们明白

了缘起性空的道理以后，就会生起信心，之前不一定。现在很多人都怀疑，自己头顶前上方有上师三宝吗？只是这样想就会有了？现在你还没有明白缘起性空的道理，所以你才会怀疑。当你明白了缘起性空的道理以后，就不会怀疑了。其实上师三宝无处不在，没有固定的位置，没有固定的方向，哪里都有。凡夫有分别心，很难理解、明白这个道理，所以以凡夫的分别念，制定了一个固定的位置和方向。

将自己的住处观想成由各种珍宝组成的庄严刹土，美妙悦意，平坦光滑，晶莹剔透，非常清净。我们凡夫都喜欢珠宝，都觉得珠宝肯定是清净、圆满的，所以就拿珠宝来形容清净、圆满。我们开始修皈依的时候，先观自己的周围环境是清净、圆满的。如此，不论周围的人在干什么，不论门窗有没有关好等，都可以放下这些分别念与杂念，一心一意地修行。这里不是将不清净、不圆满的观为清净、圆满，而是本来就是清净、圆满的。不清净、不圆满的是你自己的业障、烦恼。

观想在我们的前上方有一棵如意树。其实我们的本性、空性才是真正的如意树，在这里没有说本性、空性，而是用如意树来形容。

如意树有五枝，东南西北和中央五个方向各有一个如意树枝。如意树枝繁叶茂，所有的枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。百花齐放，硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界。

中央的树枝上，有八大狮子宝座，宝座上面有莲花座，莲花座上面有日月坐垫，上面安住着本体为三世诸佛之总体、

无等大悲宝藏具德的根本上师，形象是邬金大金刚持莲花生大士，莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。在此处，本体是自己的根本上师，形象为莲花生大士。在观想时，若对上师的信心超越了对本尊的信心，则观为本体是本尊，形象是上师；若对本尊的信心超越了对上师的信心，则观为本体是上师，形象为本尊。上师是三宝的总体，对我们来说，自己的根本上师是最亲、最近的皈依处，所以要把上师观想在最重要的位置上。上师头顶上方以重楼式一层层地安坐着法身普贤王如来、报身金刚萨埵佛等传承上师，都在前上方注视着自己，这样的境相就是师宝。

上师前面即东方的树枝上，安住的是本师释迦牟尼佛，周围由贤劫千佛等十方三世诸佛所围绕，他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻、足有轮宝等，具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白黄红绿蓝五种颜色，身体放射出不可思议的光芒，慈悲地注视着我等众生。

上师右边即南方的树枝上，以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子由大乘圣者僧众围绕，他们的身色也有白黄红绿蓝五种颜色，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立着。

上师左边即北方的树枝上，舍利子、目犍连声闻二圣由小乘圣者僧众围绕，身色洁白，身着三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

上师后面即西方的树枝上，法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方陈列着六百四十万颂大圆满续部，所有

的函头标签[1]都对着自己，经函光芒四射，自然发出“啊勒、嘎勒[2]”的声音。

中间是师宝，前面是佛宝，左右是僧宝，后面是法宝。除此之外，还有很多空行护法围绕着，女相护法面朝里，保护坛城内在成就不往外失散；男相护法脸朝外，阻止外面的违缘、障碍和魔障进入坛城内。上师三宝由善神护法围绕，浩瀚无际、遍满整个虚空法界，发出各种光芒，照射着我等一切众生，上师、佛、僧众们慈悲地注视着我们。

我们就在如此殊胜的所依境前面做皈依，将我们现世的父亲观想在自己的右边，母亲观想在左边，以怨敌、魔障为首的三界六道一切众生观想在前面，就像大地上规模盛大聚会一样人们聚集在一起。大家一起在所依境前双手合掌、三门恭敬做因皈依和果皈依，立下誓言。

观修完毕以后，念诵皈依偈：“真实三宝善逝三根本，风脉明点自性菩提心，本性自性大悲坛城中，直至菩提果间永皈依”。这里具足外、内、密皈依。外皈依就是皈依三宝，内皈依就是皈依三根本，密皈依就是皈依气脉明点。

我们现在主要依据《前行念诵仪轨·开显解脱道》修持加行。修皈依时，前述观修完毕以后，念诵下文：

复次不共前行之皈依者：

登德华萨香钦雅嘎诶　　于前如意宝树五枝上

喂色喇嘛乌金多吉羌　　中央上师邬金金刚持

---

[1]函头标签：藏式书函左端的书名浮签，一般多用绸子制成。

[2]啊勒嘎勒：梵文元音字母组和辅音字母组。

杰波喇嘛耶丹卡竹谷　传承上师本尊空行聚
登德吨乔地色桑吉南　前方师尊三世一切佛
意色逆追特钦怕波凑　右旁亲子大乘圣者众
佳德颂绕累玩南巴剑　后枝安奉善说众经卷
云德乔加年让给登当　左侧八大尊者声缘僧
塔够益西秋炯凑南得　周围智慧护法众环绕
秀杰地色嘉耶踏加根　所有十方三世皈依境
玛苍枚巴德贡达萨卫　悉皆明观犹如芝麻荚
登德让当玛瘦都吉当　于前我与母等众亲眷
卡恰森剑根吉给德得　及诸遍天有情敬顶礼
地德内纵香且酿布瓦　从今乃至菩提果之间
耶起乔给嘉色昼瓦三　发起殊胜信解而皈依
那葵内色那卡刚瓦耶　安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当　上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉　诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切　我与六道众生敬皈依

每一座期间尽心尽力念诵“安住虚空遍满虚空者，上师本尊空行诸会众，诸佛正法以及圣众前，我与六道众生敬皈依”四句，总数合计起来至少要圆满十万遍。平日里也应该念修皈依。

大家观想皈依境的时候不能随便，一定要认真、清楚地观想，然后在皈依境面前，发自内心地发誓发愿、下决心、做决定，这样才能获得戒体，才能真正地皈依上师三宝，进

入佛门。

皈依上师三宝时不能虚伪，要真心实意，表里如一，发自内心地做皈依。否则，是善是恶很难说。如果皈依时糊弄、欺骗，就是糊弄自己，欺骗自己，最后受伤害的，遭受损失的也是自己。所以如理如法地皈依非常重要。

佛讲犯错误有四种原因：一是不知道，二是不相信，三是烦恼重，四是习气重。烦恼习气重，这些暂时没办法。但佛、上师已经把道理讲得很清楚了，你们现在不是不知道这些道理，而是不相信，不去做。这就是刚强难化，那就没有办法了。

我们是人，不能和旁生一样；我们是学佛的人，闻到佛法了，不能和普通人一样；我们是明理的人，不能跟不明理、盲修瞎练的人一样。得人身不容易，闻到佛法更不容易，有这么好的学佛修行的机缘和条件也不容易。得到了人身，没有好好地利用，没有发挥它的真正作用；闻到了佛法，但不修持正法，没有让自己解脱成佛，就跟畜生没有区别了！一定要珍惜人身、珍惜佛法、珍惜机缘！什么叫珍惜？好好地利用机会就是珍惜。

皈依的基础、分类、对境、方法都已经讲完了，大家应该有正知正见，如理如法地皈依。只有这样，才能进入佛门，才能成为真正的佛教徒，才可以开启一切正法之门。大家要明白，信佛就应该明明白白地信，学佛就应该明明白白地学。

思考题：

1、什么是因皈依？什么是果皈依？它们的不同之处是什么？

2、为什么说法身佛是究竟的皈依处？怎样去理解？

皈依（第五讲）

摘要

因皈依的学处：

1、三所断之学处；

2、三所修之学处；

皈依的对境有佛法僧三宝，有上师、本尊、空行，有气脉明点。以佛为究竟的导师，以法为究竟的道路，以僧为究竟的道友，这是外皈依；上师为加持的根本，本尊为成就的根本，空行为事业的根本，这是内皈依；脉清净为僧宝和化身，风（气）清净为法宝和报身，明点清净为佛宝和法身，这是密皈依。

我们在殊胜的皈依境面前，应该真心实意，发自内心，表里如一地做皈依，这样才能得到戒体，才能真正皈依佛门，最后才能成就。

皈依的功德利益不可思议。你已经立下了誓言，绝不能违背自己的誓言，不能违背上师三宝的教言。此处要明白皈依的学处，受持皈依的戒律，也要守护自己的誓言，保护我们所获得的戒体。这是理所当然，天经地义的。无论是从世间的角度还是从出世间的角度来看，立下誓言后都不应该违背。违背誓言相当于违背自己的良心，舍弃誓言相当于舍弃自己的生命，就像行尸走肉一般。舍弃誓言也是一种言而无信的行为，是一种罪过。

佛讲戒律，讲的是事实、真理。佛让我们受戒是为了增加我们的功德，不是佛要求我们什么，也不是佛用戒律来束缚、控制我们，让我们受苦受累。我们受戒了就有功德，有功德了就有福报，有福报了就有智慧。我们真正能够持戒了，那个时候才能身心清净，身心清净了，才能快乐，才能自在，这都是让我们脱离痛苦、获得快乐的方法。

皈依的学处有因皈依的学处和果皈依的学处。

一、因皈依的学处

因皈依的学处包括三种所断之学处、三种所修之学处、三种同分之学处和五种共同之学处。

（一）三所断之学处

皈依三宝以后，要断除三种不应该有的行为。

第一，皈依佛后，不能再皈依所谓轮回中的世间天神，即不能把这些还没有摆脱轮回痛苦的自在天王、遍入天等外道天尊以及地方神、土地神等世间大力鬼神作为后世的皈依处，而对他们做顶礼、供养等。

属于世间的这些天尊、鬼神，就算他们有再大的神通与能力，也不能皈依他们，因为他们自己都没有摆脱轮回，无法教给我们解脱成佛的方法。他们为了摆脱痛苦，为了获得安乐，也不择手段，可是所想与所行却背道而驰。他们跟我们一样，是愚痴的、颠倒的，没有摆脱轮回、摆脱痛苦，获得永恒安乐的正确方法，所以我们不能把他们作为究竟的导师。

我们皈依佛的时候已经想明白，确定好了，并且已经下定了决心，立下了誓言：以佛为究竟的导师。因为佛已经脱离了痛苦，获得了永恒的安乐，只有佛有能力教给我们解脱成佛的方法。若是我们三心二意，还以这些天魔外道、世间的天尊鬼神作为究竟的导师，就违背了自己的誓言，这是犯戒，是过错。

这里强调的是：不允许把他们作为究竟的导师而去顶礼和供养，一般意义的顶礼和供养是允许的。每个家庭都有家神，每个人都有保护自己的神，天有天神，地有地神，水有水神，桥有桥神，山有山神，树有树神……我们应该恭敬、供养他们，这是一种礼貌，是一种尊重。好比人与人之间也需要恭敬、有礼貌，联络感情，建立良好的人际关系。人与天人、鬼神之间也是如此。

其实人和神是最近的邻居，更应该搞好关系，和睦相处。但是很多人都理解错了。以前家里供神、供仙、供祖先，皈依三宝以后，都不供了，这是错误的。他们都属于世间的众生，你这样做，他们会高兴吗？会满意吗？不会的。就如同

你今天有了一个新朋友，就不要老朋友了，赶他们走，他们肯定会不高兴的。那些鬼、仙、神等嫉妒心更强，嗔恨心更重，因为你冒犯、伤害了他们，他们一定会嫉恨你，一定会坏你的事，会利用神通神变给你制造违缘障碍。你没有神通，也没有神变，根本不可能对付得了他们。

恭敬和供养他们是应该的，这与我们皈依佛不冲突。以前佛在世的时候，到哪里就供奉哪里的地神。佛经里有很多供养鬼神的仪轨，那是一种恭敬与礼貌。人供养神，神保护人，人与神之间建立一种和谐的关系，这是非常重要的。人若是有神的保护，就有威力，容易承办事业；神若是没有人的供奉，就会非常贫穷。人需要神的保护，神也需要人的供奉，这是种相互依存的关系，也是一种因果，一种自然规律。

皈依是皈依，供奉是供奉，皈依和供奉是两码事。很多人都没有明白，以为磕头就是皈依，以为供养就是皈依。我们一定要搞好人与神的关系，我们不皈依，但是可以恭敬、顶礼、供养他们。其实鬼神是很讲道理的，他们知道我们皈依佛的目的是希求解脱成佛，也是为了能利益他们，所以他们不但不会嫉恨，相反还会尽力地保护我们。如果你不恭敬他们，甚至伤害他们，就是违反了佛法，犯了皈依戒，因为佛法是不伤害众生的。

每个寺院都有供养护法的仪轨和仪式，我们现在每天也都供护法，包括供世出世间的一切护法。我们的弘法利生事业必须靠他们的护持，假若没有他们的帮助和支持，将寸步难行！

既然之前你已经供奉他们了，就说明与他们有缘分，就应该继续供奉。你供奉他们，跟他们结上了善缘，也是度化他们的一种方法。起初是他们保护你，现在你学佛了，他们也会跟着你与佛结上善缘，进而种下善根，将来他们也可以皈依三宝，修持正法，可以解脱成佛。不能错过跟众生结善缘、给众生种善根的机会。

我们要恭敬、供养鬼神等，但是不能皈依他们，不能把他们作为究竟的导师。原因有两个：一是他们满足不了我们解脱的愿望，倘若皈依了他们，最终会失望的；二是我们已经选择皈依佛，已经发誓以佛为唯一、究竟的导师，若是再皈依这些世间鬼神，会有三种过失。这三种过失是：其一，如果做不到一心一意，就是不恭敬佛，这是一种罪过；其二，如果违背了自己的誓言，这也是一种罪过；其三，我们这样三心二意、漂浮不定的，会影响自己的成就。

皈依佛后，不能再皈依所谓轮回中的世间天神。否则就违背、舍弃了自己的誓言，这是自己也不能允许的；而且这样做既不符合人规也不符合佛规，是不应该的。

第二，皈依法以后，必须断除恼害众生之事，尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不伤害众生。

佛法是不恼害众生的，皈依法以后，直接或间接地恼害众生都是不允许的。你已经发誓发愿要以佛法为究竟的道路，这里是以道路来比喻解脱成佛的方法，不是走路，而是修持。随时随地以佛法来摄持自己的身口意三门，使自己的身口意三门和佛法保持一致，这叫修持。如果你的身口意和佛法背

道而驰了，就是违背了自己的誓言，这都属于自性罪，只要做了就有罪过，并不是佛制定这些戒条来束缚、控制、操纵我们。无论是按人规还是佛规，违背誓言都是违背良心，破坏誓言都是破坏生命，是弥天大罪。

小乘主要强调不恼害众生，不伤害他人。大乘要求更高，在这个基础上还强调饶益众生。在大乘里，不仅仅是不伤害众生，还要去饶益众生，这才是善，才是佛法。如果你受了菩萨戒，不但没有饶益众生，反而去恼害众生，就是彻底地违背了誓言，就是罪过。

你发誓以佛法为解脱的唯一道路，却不是诚心诚意，而是虚情假意，这是对佛法的不恭敬。佛法是诸法的真理、真相，不恭敬佛法就是不恭敬诸法的真理、真相，是一种罪过。

你想解脱成佛就要一心一意、诚心诚意，若是你虚情假意、飘浮不定，会影响自己的解脱成就，也是一种罪过。

我们学修皈依之学处的同时，应该下决心：自己不应该违背真理、真相；不应该对真相、真理有不恭敬的心态和行为；不允许违背自己的誓言，不能给自己制造成就的违缘障碍。

第三，皈依僧之后，不能与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道种姓交往。在藏地虽然没有真正的外道，但侮辱谩骂上师，诋毁亵渎正法，以及诽谤密宗甚深法门的人也与外道相同，绝不能和他们亲密接触，友好往来。

我们已经皈依僧宝了，已经发誓发愿以僧为究竟的道友，因为僧是跟随佛陀的，在解脱道上已经不退转了，因此我们

把他们作为修行的榜样，跟着他们学，跟着他们修。那些不相信佛法的外道不是僧宝，所以不能把他们作为究竟的道友。

一般来讲，和那些不信佛、不学佛甚至对上师三宝有邪见的人在一起工作没有什么，但是在没有得地以前，若是经常与那些天魔外道以及周围的朋友密切交往，第一，不以僧众为究竟的道友，反而与外道，与对佛、对法没有信心，甚至有邪见的人在一起，这是违反誓言；第二，会受他们的影响，甚至会退失道心。在你有把握、有能力转变他们，自己又不受影响、不会退心的情况下，可以跟他们接触、交往。否则，不允许经常跟他们来往，亲密接触。

以上三点都是所断之行为，也是皈依三宝的戒，即不应该做，不允许做的。

（二）三所修之学处。

三所修之学处是皈依三宝后的律，即应该做的，必须要做的。

第一，皈依佛以后，要恭敬佛，恭敬佛像，乃至佛像的碎片都要看作是真正的佛，以头顶戴，放在清净的地方，对它生起真实佛宝想，生起信心并观清净心，恭敬供养。

因为我们对佛生起信心了，我们想获得佛所具有的无漏的功德，所以就要忆念佛的功德。恭敬佛像就是忆念佛的功德，若是没有忆念佛的功德，对佛的功德没有生起欢喜之心，就不叫恭敬。虽然表面上顶礼佛像了，放在高处了，但是否是恭敬要看你的心。你心里若是没有恭敬，这种行为就不叫恭敬，叫装模作样。恭敬心不是一种行为，而是一种心态。

恭敬心就是忆念佛的功德，对佛的功德生起欢喜之心，这也是一种清净信心。

为什么要恭敬佛像呢？因为佛像代表佛的身。当见到佛像时，我们应该想起佛无漏的功德，应该对佛无漏的功德生起欢喜心，这叫恭敬心，这也是我们塑佛像的真实意义。

塑佛像的目的不是让你生起贪心、嫉妒心。现在很多寺院之间、道场之间互相攀比，看谁塑的佛像高，谁塑的佛像好，“我是用珠宝塑的佛像，又高又大，质量又好……”傲慢心就生起来了，身边的人就开始嫉妒了，然后也想塑一尊更好的佛像。来朝拜的人也是，只看佛像的材质和高度，“这尊佛像高，三十多米、六十多米、一百多米……是世界第一高的佛像！”“这尊佛像是用珠宝做的，那尊佛像是用水晶做的，那尊佛像是用黄金做的……”开始生起贪心了。

现在有些寺院、道场塑佛像，让众生生起了嫉妒心、傲慢心、嗔恨心、贪心，这是造业！塑的不是佛像而是魔像！塑佛像的目的，应该是让众生生起恭敬心、信心。众生见到佛像，顶礼佛像时，应该想起佛的身，也应该想起伟大佛陀具有的无漏、超凡的功德，自己生起欢喜心并且想得到。

皈依佛以后，哪怕是佛像的碎片都应该恭敬顶戴。一见到这些，就应该想起伟大的佛陀，想起他所具有的无漏的功德，并且自己也想得到这些功德。不应该错过生起恭敬心，继而生起信心的机会。

第二，皈依法以后，要恭敬法宝，看到佛经，哪怕是上面的一个字、一个词、一句话都要看作是真正的法宝，生起

恭敬心，顶戴供养，放在高处。

佛在《耳饰经》中云：“末世五百年，我现文字相，作意彼为我，尔时当恭敬。”佛经、佛书里的句句字字都是佛的化身，也可以说代表佛的语，所以都要恭敬、供养。对法生起恭敬心就是想起教法和证法的功德和利益，生起欢喜心，并且想得到，这就增加了信心。所以无论是对教法还是对证法，都应该生起恭敬心。

佛经、佛书不应该随便扔，随便跨，这样是对佛不恭敬，对法不恭敬。我们将法宝顶戴供养、置于高处，这都是一种恭敬心的表现。生起恭敬心、增长信心的同时，也是消业积福的一个殊胜的机缘，我们不应该错过。

第三，皈依僧以后，要恭敬僧众。无论是出世间的还是世间的，无论是圣者还是凡夫，所有穿三法衣的僧人，我们都应该恭敬有礼。甚至对法衣上的红黄补丁我们也应生起真实僧宝想，恭敬顶戴供养，将它放在干净的地方，生起信心并观清净心。走路的时候，应该让僧人走在前面；安坐的时候应该让他们先坐，这是一种恭敬的表现。同时还应该忆念僧宝的功德，对僧宝这些无漏的功德生起欢喜之心，并且想获得这些功德。

佛陀当时裁制僧衣时，看到了田地，于是依照田地的形状裁制僧衣。因为农民种庄稼要将种子播种在良田里，而众生要种福德就要种在佛法僧三宝这样殊胜的田地里，尤其是种在僧宝这个良田里。对僧宝说一句恭敬的话，做一个恭敬的表示，都能获得不可思议的福德。

佛法僧三宝是人天的供养处，是人天的福田，如果对三宝生起了恭敬心、信心，会消除我们的业障，积累福慧资粮。恭敬供养僧宝是给自己积累福报，是圆满福德资粮最最殊胜的一种助缘。

佛法僧三宝都是已经断除了贪欲的，他们不需要我们恭敬供养。现在我们都颠倒了，以为是佛需要什么，法需要什么，僧需要什么。不是佛法僧三宝需要什么，而是众生需要种福田，需要积福德。什么叫种福田？不是表面上恭敬一下，供养一下就可以了，必须要生起恭敬心和信心。

恭敬供养三宝也是一种弘扬佛法、利益众生。有三宝才有众生的幸福，有三宝才有众生的安乐。哪里有佛法，哪里就有安乐；哪里有佛法，哪里就有幸福。没有佛法僧三宝，众生不会有安乐，也不会有真正的幸福。

恭敬供养也是我们修施舍心，断除对受用、身体、善根贪着的一种方式，也是一个修行人必须要做的。有贪着就有束缚，有束缚就不会有解脱，不会有自由。若是不断除这三种贪着，就不能解脱。

大家应该有智慧，应该明明白白地去恭敬供养三宝，那才是做功德。若是你糊里糊涂地恭敬供养也没多大意义，不但没有功德反而还有罪过。大家明白了这么多佛理，真的没有白参加百日共修。现在我们已经知道、学会了恭敬供养、消业积福的方法，以后就知道该怎么做了。佛法里讲的都是事实真理，学佛就是要做一个明白的人，学佛就是要做一个有智慧的人。人的生命中不能缺少智慧，有智慧的生命才是

快乐的，没有智慧、缺少智慧的生命是痛苦的。希望大家都能做一个智者，以智慧来指导自己的未来，保护自己的生命，把握自己的命运。

思考题:

1、对世间的护法要恭敬供养但不可皈依，恭敬供养和皈依有什么不同？

2、什么是皈依的三所修之学处？

皈依（第六讲）

摘要

因皈依的学处：

1、三同分之学处；

2、五共同之学处。

皈依就是下决心。皈依佛，下决心以佛为究竟的导师；皈依法，下决心以法为究竟的道路；皈依僧，下决心以僧众为究竟的道友。

一、因皈依的学处

我们在相续中得到了皈依的戒体以后，要学修皈依的学处，受持皈依的戒律。皈依的学处有三种所断之学处、三种所修之学处、三种同分之学处和五种共同之学处。三种所断之学处是不允许有的行为，三种所修之学处是必须有的行为。

今天我们接着学习三种同分之学处和五种共同之学处。

（三）三同分之学处

我们皈依上师三宝以后，要将上师的身语意和眷属视为三宝，因为上师是三宝的总体。如颂云：“上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。”

第一，皈依佛以后，应将上师善知识视为真佛，甚至连上师的身影也不能随意践踏，而要精勤承侍、供养。

佛在《涅槃经》中讲：“末时五百世，我现善知识，饶益汝等众。”现在佛已经涅槃了，虽然我们不能亲见佛陀，但是佛会化现成具德的上师善知识来度化众生。我们要深信这个道理，视具德的上师善知识为究竟的导师，一心一意地依止。

第二，皈依法以后，应将上师善知识的教言视为真正的法宝，依教奉行，哪怕仅仅是一言一句也不能置之不理。因为佛法广大奥妙，若是没有上师的窍诀，我们无法能够领悟佛法。

第三，皈依僧以后，应将上师善知识的眷属，自己的同修道友们视为僧宝，紧紧跟随，毕恭毕敬，和睦相处，共同进步。

上师的眷属，自己的同修道友里，有圣者僧众，也有凡夫僧众。不是必须要把文殊菩萨、观音菩萨等圣者僧众视为究竟的道友，这是分别执着，舍近求远。你身边的这些金刚道友就是文殊菩萨、观音菩萨，在别处你根本找不到文殊菩萨、观音菩萨。你现在看不到别的，即使文殊菩萨和观音菩

萨亲自降临，你看到的还是眼前的这些。因为你心不清净，一切都不清净；你心清净了，一切都清净了。实际上文殊菩萨、观音菩萨就在你身边。尤其我们作为密乘弟子，一切都要观为清净圆满。这些同修道友都是僧宝，互相都要毕恭毕敬，和睦相处，这叫皈依僧宝。若是不皈依身边的僧众，舍弃了他们，相当于舍弃了一切僧众，舍弃了十方三世一切僧宝。

佛就在你眼前，法就在你眼前，僧就在你眼前，上师三宝就在你的眼前，你在别处是找不到的。自己的上师善知识就是断证圆满的佛陀，你究竟的导师；上师的教言、窍诀就是正法，就是法宝，就是你解脱的道路。你要解脱，要到达彼岸，就要修持上师的教言，就要依止上师的窍诀。你身边的同修就是究竟的道友，就是僧宝。

（四）五共同之学处

第一，纵遇命难也不能舍弃上师三宝。你皈依上师三宝了，无论有再多的艰难困苦，有再大的违缘障碍，也不能舍弃誓言，也不能动摇决心，这就是纵遇命难也不舍弃上师三宝，也可以说不舍弃皈依上师三宝的誓言。

我们已经立下誓言了，下定决心了：从现在一直到获得无上菩提果之间，只把佛作为究竟的导师，把法作为究竟的道路，把僧作为究竟的道友。上师是三宝的总体，身为佛，语为法，上师的眷属、自己的同修道友为僧宝，可以这样皈依；上师的意为佛，语为法，身为僧，总集三宝，也可以这样皈依。

智者、圣者不会轻易立下誓言，一旦立下了誓言，纵使

舍弃生命，也不会舍弃誓言。什么叫智者？什么叫圣者？你学佛修行，解脱成佛，就是要成为智者，成为圣者。如果你有“为了守护誓言宁愿舍弃自己生命”的决心，你就成为圣者、智者了，同时你也可以脱离轮回，获得成就了。

无论是世间还是出世间，最终的成就都要靠坚定的信念，靠不动摇的决心。愚公移山靠的是信心和决心，同理，我们见性成佛也要靠信心和决心。信心包括清净信心、欲乐信心和胜解信心。我们想要取得最终的成就，要靠胜解信心，它是任何时候都不动摇的。我们皈依上师三宝是为了解脱成佛，要达成所愿就要靠决心。所以纵遇命难也不舍弃上师三宝，纵遇命难也不舍弃皈依上师三宝的决心和信心。正如莲师所说：“具有坚信得加持，若离疑心成所愿。”大家一定要去除疑惑，坚定信心。

为了学佛修行应该首先舍弃一切，就是说任何时候都要把修行放在第一位，任何事都不能影响自己的修行，不能影响自己的道业。没有比修行更重要的事了，除非你不想解脱。现在一些人常常为了世间的琐事动摇自己的决心，放弃学佛修行，还找很多冠冕堂皇的理由：家里有事，家人起烦恼了；单位有事，领导来电话了；头疼了，腰疼了，犯心脏病了，犯高血压了……这都是自己的决心不够坚定，愿力不够大！你的愿力没有超越业力，所以就有这么多事。若是你有坚定的信心，有不动摇的决心，谁也阻碍不了你，谁也影响不了你！

纵遇命难也不舍弃上师三宝，不动摇皈依上师三宝的决

心，这是戒，大家要明白。人活着最重大、最严重的事情莫过于涉及到自己的生命，即使如此也不能舍弃誓言。说那么多空话没有用，就看自己能否做到。你现在是凡夫，暂时还做不到，但是你必须要有“一定要做到”的决心，这个决心是你努力的目标与方向。凡夫把钱财看得最重要，其次是生命，最后是仁义道德。守护誓言就是讲仁义道德。现在的人特别荒唐，特别愚痴颠倒，为了钱财可以舍弃生命，可以舍弃仁义道德，可以舍弃一切，包括自己的誓言与决心。若是不颠倒，应该将仁义道德、守护誓言放在第一位，生命放在第二位，钱财放在第三位。

若是想解脱成就，就要守护誓言。皈依是一种誓言，一种决心。你真正如理如法地皈依以后，相续中就有了戒体。大乘佛法里所讲的戒体是决心，你相续中若是没有决心就没有戒体，没有戒体就没有皈依。你立下誓言、下定决心之后，就不能再动摇。但是要做到不动摇，难啊！如何能做到不动摇？就是要有胜解信心。胜解信心首先要明理，断除疑惑。若是没有断除心里的疑惑，你能不怀疑吗？若是怀疑了，你能不动摇吗？你仔细观察一下自己，你就是这样动摇的。假若没有断除疑惑，一到关键的时候就开始怀疑了、动摇了。

纵遇命难也不能舍弃誓言！因为遇命难只是失去一次生命，只会感受短暂的痛苦，而舍弃誓言意味着我们要继续六道轮回，要无数次地失去生命，要感受无穷无尽的痛苦。守护誓言比爱护生命还重要，它是成就的根本，是解脱的方法。若是我们不舍弃誓言，只皈依也能解脱！若是我们有纵遇命

难也不舍弃誓言的这种决心，成就就在眼前！我们解脱了之后就不用再六道轮回了，也不用再感受痛苦了，可以获得永恒的安乐了。我们今生纵然因守护誓言失去一条命，也就感受几十分钟的痛苦，也就是失掉了一条没有价值的烂命而已。这样一比较，纵遇命难也不舍弃誓言，值！

第二，纵使获得大利也不能舍弃上师三宝。第一条内容主要讲我们应该如何面对坎坷和磨难，现在讲我们应该如何面对利益。

假使今天有一个人对你说："若是你能舍弃上师三宝，就可以当总统、当主席。"若是真能如此，你会不会动摇？也许很多人都不敢肯定，也许很多人都会动摇。为什么？因为不明理，没有生起坚定不移的信心。坚定的信心是从明理中产生的，不明理的人怎么能有坚定的信心呢？如果不明理，我们一定会选择地位等名闻利养。我们可以对皈依上师三宝所得到的功德与利益，和你要获得的总统或主席的地位作个比较。佛在经中讲，皈依三宝的功德，若是有个形状，整个虚空也容纳不了。在这里我们不讲皈依其他的功德，只讲其中一个功德——将来能无数次地获得转轮王的果位。前者是无数次地获得这样的利益，后者仅仅是一次。前者获得的转轮王位是统治整个南瞻部洲的，后者所获得的主席或总统，和转轮王相比只是个小小的官位，是微不足道的一个福报。若是我们在这种诱惑面前动摇了，也许是因为不知道这个道理，倘若知道了以后还动摇，那就是我们没有深信佛的教言。否则，我们不可能选择那种地位，一定会选择皈依，一定不

会动摇自己的决心。这两者之间的差距是天壤之别。若不是个傻子，不可能选择那种地位。若是选择了，还是信心不足，没有完全相信佛，没有相信佛讲的皈依的功德和利益，根本谈不上是信佛的人。现在很多人信佛、学佛都在表面上，实际上根本没有信佛学佛。信佛就要坚信“诸恶莫作，众善奉行”，断一切恶，行一切善。这是佛讲的因果，如果不按佛的要求去做，怎么算是信佛学佛的人呢？

我们再用钱财做比喻，假设有人给你一千万人民币，条件是你必须舍弃上师三宝，你会不会动摇？你是选择上师三宝，还是选择一千万？

戒律就是标准。拿这些标准来衡量自己的决心，然后就知道自己是什么人了。用佛法当镜子照自己，才能看清自己。在地位、金钱等世间福报的诱惑面前，你能不能把握住自己？若再大的利益，再高的地位，再多的钱财都不能动摇你的决心，那世间的一些小事和蝇头小利，就更不能影响和动摇你的决心了。

我们绝对不能动摇自己的决心！我们总是动摇自己的决心！今天说要学佛，明天又不想学了；今天说要出家，明天又不想出了；今天说要参加百日共修，没有几天就想下山了……还找很多理由。总是飘浮不定的，这种人到哪里都一样，是不会成就的。成就靠的是坚定的信念！

第三，遇到危难的时候，不寻求别的依靠，只祈祷上师三宝的加持。家里有事了，身体生病了，工作不顺利了，不求别的，只求上师三宝的加持。这里说的意思是，我们不是

不可以依靠外在的助缘，但是都要转为道用，都要视为佛的事业。不靠外在的助缘，不靠缘法这些外在因素，这种人就是傻子。学佛修行的人不是傻子，而是有智慧的人。不是身体生病了，不去医院治疗，只在佛像前跪着祈祷，也不是今天家里有事或生活、工作上有问题了，不靠他人的帮助，只在佛像前跪着祈祷，而是要把医疗、他人和朋友的帮助等外在的助缘，看成是佛的幻化、佛的事业。

前几天我讲过四种化身佛——殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛、种种化身佛。凡是帮助我们、利益我们的一切都是种种化身佛，都是佛所幻化的，都是从我们的本性、佛性当中显现的。哪一个不是本性、法性的显现？哪一个不是佛性的显现？作为修行人，我们要处处提起正念，处处坚定信念，这就是修行。

所以此处讲，任何时候我们都不靠别的，只靠上师三宝。意思是：一切境相，无论是顺境还是逆境，都是佛的化现，都是上师的化现，一切都是佛度化众生的方便，一切都是上师度化众生的善巧。事实上，佛与魔都在教化众生，佛是在正面教化众生，魔是在反面教化众生。我们有句法语：在顺境中积福，在逆境中消业；将一切转为道用，在一切境相当中，心如如不动。如如不动是什么意思？就是不分别、不执着，都是平等的，这就是智慧，是佛五种智慧之一的平等性智！

生活、工作上有困难了，他人、朋友来帮助的时候，要想成是佛来帮助我们，是菩萨来救度我们。生病了，到医院接受治疗的时候，要认识到这些都是药师佛的幻化和游舞，

都是药师佛的事业。佛度化众生的方便、方法叫佛的事业。把医生、药物都看成是佛和佛的加持品，看成是佛度化众生的方便，这不仅是去病还是消业。我常说：这不是着魔，而是去魔；这不是生病，而是去病。有的人怀疑，是这样吗？是不是这样，要看你的心，若是你能转为道用，就是去魔、去病，否则就不是。

什么叫转为道用？就是转念，念转业消，念不转不能成就。你若是念转不过来，即使每天都上课，都修法，还是不能成就。没有魔不成佛，烦恼本身也是菩提，也是智慧。念一转，烦恼变成了智慧；念一转，魔变成了佛。其实魔和佛只是一种概念，任何境相，无论是寂静的还是忿怒的，无论是好的还是坏的，没有扰乱你心的宁静，就是佛；若是扰乱了你心的宁静，影响了你心原有的状态，就是魔。

第四，无论去任何地方，都要祈祷那个方向的上师三宝。无论我们去哪里都应该忆念上师三宝的功德。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”哪里都有佛！大家不要总是提心吊胆、患得患失:“我今天要去某个地方，会不会有违缘障碍？能不能顺利？能不能如意？”你没有必要这样担忧。大家一定要相信，佛无处不在，佛无所不知，佛无所不能。

其实，佛没有固定的模样，没有固定的位置。就像你想找心，在一个固定的位置找不到。心脏不是心，大脑不是心，心是看不见摸不着的。那心在哪儿？我们现在也认定了一个心，但这不是真正的心，而是心的作用。那什么是心？一切显现都是唯心所现，唯识所变，都是我们自心的幻化和游舞。

心的本性是佛，心性就是佛性。心性、佛性、自性都是一个意思，所以说佛无处不在，无所不知。我们只要把握了心，就把握了一切，这就是佛无所不能。

什么是“无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”？就是没有恐惧，不提心吊胆。但是我们没有明白，没有深信道理，所以，我们遇到对境的时候还是自以为是、自作主张，所思所想与所作所为都是背道而驰的，结果都是大失所望。

凡夫愚痴颠倒，就像一群不懂事的孩子扔石头玩，把石头扔到头顶上去了，结果掉下来砸到自己的头了。这个时候才知道疼，才觉得苦。没有用，晚了！同样，我们为了幸福快乐而上班、成家、生孩子等，不但没有获得幸福快乐，反而越来越烦恼，越来越痛苦了。这就是扔石头砸自己的头。所以我说，你为了钱财，为了地位，为了名誉，不择手段，结果却是一无所获，大失所望。极少数人虽然得到了，但是幸福快乐离他们更远了，也是失望至极。这是为什么？就是因为没有明白、深信这些道理，没有以正知正见来把握自己的命运。

很多人平时总说“我听上师的话”，但一到关键时刻就自以为是、自作主张。如果你不依教奉行，永远都会被业力牵引，永远是业力的奴才、烦恼的奴才，不会有自在的时候。因为你不勇敢，不敢面对，不敢对治，总是向业力投降，向烦恼投降，被它们百发百中。

我们应该处处忆念上师三宝的功德，处处坚定自己的信念，这样一切都能如愿以偿、心想事成。在世俗间我们不会

有心想事成的时候，等到我们真正成就那天，才会心想事成。心想事成是一种出世间的境界，是不可思议的，是不可喻不可言的。等你超越了、成就了那天，才会有心想事成。

第五，常常忆念上师三宝及他们的功德。行住坐卧不离上师三宝的光明。在密宗这样高层次的境界里讲，自心是佛，自身是圆满的坛城，我们行住坐卧任何时候都不离自性佛，不离自身坛城。若是我们能时时提起这样的正念，保持这样的见地，才是最究竟的。若是我们没有这么高的见解，应该想到上师三宝无处不在，走路时把上师三宝观想在右肩上的虚空中，作为绕佛的对境；享用饮食时把上师三宝观想在喉间，作为供养的对境；安坐时把上师三宝观想在头顶，注视你，给你加持，作为祈祷的对境；睡觉时把上师三宝观想在心间，作为梦境转为光明的要诀，在与佛、上师无二无别的境界中进入睡眠。你们现在睡觉的时候连接的是恶念，是无记的状态，梦境都是乱七八糟的景象，睡都睡不好。

若是我们能做到任何时候都不离上师三宝的光明，能忆念上师三宝的功德，就能增加自己的信心。若是我们连这些都做不到，那至少也要做到把我们所拥有的一切受用，先供养上师三宝，然后自己再使用。

作为修行人，我们要时刻提起正知正念对治烦恼，对饮食、受用等物品不应该生起贪心。我们就要这样忆念上师三宝的功德，供养上师三宝。你因喜欢这些饮食的美味而吃，那是贪吃，现在我们要对治的就是这种烦恼。怎样对治呢？就是忆念上师三宝的功德，对上师三宝生起信心，把吃、穿、

用先拿来做供养，然后把这些当成加持品。这样不仅能吃饱，还能消业；不仅能保暖，还能保护我们。

现在很多人都在身上戴了很多的金刚结、佛像等，其实没有必要。你所穿的衣服已经先供养给上师三宝了，都是三宝赐给我们的，里面有上师三宝的加持，这衣服就是护身符，就是金刚铠甲。

我们享用饮食的时候先供养，然后当加持品吃，这些饮食就是甘露、甘露丸，没有必要再到处去求甘露、甘露丸。有的人一听说哪里有灌顶了，哪里发甘露丸了，都跑去了，人山人海的，这都是没有正见，没有智慧的表现。有正知正见的人，有智慧的人不可能往外求，不可能往外跑。现在的众生真是可怜，很多食品里有添加剂、防腐剂等，吃了心里不舒服，不吃还不行，心里总是患得患失的。一点儿没被污染的食品是找不到的，但是你把它当加持品吃，都是甘露、甘露丸，不会有事的。

最好将一切观为清净圆满。心清净，一切清净；心圆满，一切圆满。不要怀疑这个，怀疑那个的,不要有那么多的顾虑。一切显现都是唯心所现、唯识所变，都是自心的幻化和游舞。心不净，不会有清净的。你无法去除物质上的染污，那就去除心灵上的染污。若是你心灵上没有障碍，一切都没有障碍。

大家有没有时刻提起正念忆念上师三宝的功德？若是没有提起正念，整天打坐、念佛、诵经也没有用，都不是修行。我们一定要转念，功夫要下到心地上。念佛念心，时时处处观察自己心的相续；修行修心，调整心态。行住坐卧任何时

候都不离上师三宝的光明，都能忆念上师三宝的功德，坚定自己的信念，这是至关重要的。

我讲了很多皈依的戒律，但最重要的是，我们要时刻忆念上师三宝的功德，并且自己也想获得这些功德，发誓发愿自己也要成为具有这些功德的人。大家都不是特别喜欢听戒律，这是不明理的表现。若是把道理讲清楚了，大家思维明白了，守戒不难，持戒不难，修行不难。越明白，修行越简单。

真正明理了以后，轮回并不可怕，因果并不复杂，修行并不困难，成就就在眼前。希望大家都有智慧。

思考题：

1、什么是皈依学处之三种同分之学处？为什么说是同分？

2、五种共同学处都是什么？

皈依（第七讲）

摘要

1、因皈依的学处之五共同之学处(阿底峡尊者的教言);

2、果皈依的学处;

3、失去戒体的因。

皈依上师三宝以后，要认真学修皈依的学处，认真地守持皈依的戒律。

一、因皈依的学处

（四）五共同之学处

我们根据《大圆满前行引导文》所讲的五共同之学处与阿底峡尊者的教言有不同之处。下面是阿底峡尊者所讲的五共同学处。

第一，纵遇命难、纵得大利也不舍弃上师三宝，不放弃

皈依上师三宝。这里着重强调的是不动摇自己的决心。其实我们明理以后，要做到这些一点也不难；不明理时，要做到确实有难度。且不说纵遇命难，稍微有一点点坎坷、磨难了，就会动摇决心，甚至会舍弃上师三宝。这是因为不明理，没有生起定解，没有生起信心。所以明理很重要，信心很重要。

很多时候，我们希求解脱的心不是真实的，只是说说而已，因为我们没有生起出离心。轮回是苦海、是火坑，没有丝毫的安乐，也没有一处值得留恋的地方，这些道理我们还是没有真正地明白、深信，对世间的贪恋还是没有放下。在没有生起真正的出离心之前，求解脱的心不是真的，是虚假的。所以要做到不动摇非常困难。

这只是皈依最基本的学处，我们都觉得难，往后要发慈悲心、菩提心，就更难了。口头上都说得好听，“你慈悲我慈悲，大家都慈悲”，实际上根本做不到。我们想要真正地在相续中生起慈悲心非常不容易，生起菩提心、利他心更不容易。要生起这样的心，首先要有慈无量心和悲无量心。你连慈悲心都没有生起来，怎么能生起菩提心呢？怎么能有真正的利他心呢？

我们下定决心皈依上师三宝以后，就不能再动摇了。你若是真正生起了出离心，真心希求解脱，做到纵遇命难也不舍弃上师三宝不难，做到为了世间琐事和世间福报也不舍弃上师三宝也不难，否则非常难。大家要好好地对照自己，看看自己是不是真心地皈依了，有没有真正地进入佛门。

这些皈依的学处，不是听听、念念就万事大吉了。我们

学佛修行绝对不能走马观花，得过且过，一定要认真对照，能不能做到？信仰是值得付出生命的。涉及自己生命的时候，若是动摇，那不是信仰，那不叫信心。

第二，遇到再大的危难也不寻求别的依靠，只一心祈祷上师三宝的加持。无论在生活、工作中还是在修学上，发生任何事情时，只依靠上师三宝，不找其他的皈依处。因为这一切都是上师三宝度化众生的善巧方便，我们明白并深信了这个道理，真正具足了信心，做到这一点并不难。

若要相信上师三宝，首先要了解上师三宝。上师三宝有了义的，也有不了义的，有世俗谛的，也有胜义谛的。你了解了，弄明白了，然后再去相信，再去深信，再去皈依。若是你不明白，怎么能生起信心？若是你没有生起信心，怎么能皈依？当你了解了上师三宝，尤其是了解了胜义谛的上师三宝，对他生起了信心，你就会明白，无论是顺境还是逆境，无论是好还是坏，一切都是佛菩萨利益众生的方便，所以说上师“无所不知、无处不在、无所不能”。无所不知，不是以我们的分别念而建立的。万事万物都具有佛性，这叫无所不知。

若是你根本不了解上师三宝，什么都不明白就相信，这是迷信。上师三宝有有形有相的，也有无形无相的，你不能只是站在世俗谛的角度去思维，去理解。一切都是上师三宝的加持，我们真正明白、深信这些道理了，就能做到这一条学处。

第三，昼夜六时都不忘上师三宝，都能顶礼、供养、忆

念上师三宝的功德。这里主要指忆念上师三宝的功德，对上师三宝的功德生起欢喜心，并且自己也想得到，为了能够获得这些无漏的功德而发誓发愿，下决心皈依上师三宝。

我们在相续中积累这样的串习非常重要：昼夜六时都不忘上师三宝，无论在何时何地都能想到上师三宝，都能提起这样的正念；无论是快乐还是痛苦的时候，无论是安宁还是恐惧的时候，都不能忘记上师三宝，都要忆念上师三宝的功德力与加持力。如果我们平常只是偶尔忆念，遇到事情的时候根本想不起上师三宝。若是我们能够时时忆念上师三宝，甚至晚上做噩梦的时候也能想起上师三宝，也能祈祷上师三宝，那么到中阴身的时候，我们也一定能想起上师三宝，所以这个串习很重要！

假若我们做不到昼夜六时都不忘记上师三宝，那就应该每天在固定的时间里顶礼、供养、忆念上师三宝的功德，增加自己的信心，坚定自己的信念与决心。如果这样也做不到，那就在初一、十五等斋戒日顶礼、供养、忆念上师三宝的功德，增加自己的信心，坚定自己的信念与决心。总之，我们不能长期间断顶礼、供养和忆念，否则皈依就没有多大意义了。

我们皈依上师三宝以后，上师三宝就是我们生起智慧的一种助缘，提起正念的一种所依，种善根、积福德的一种对境。如果你没有明白这些含义，没有做礼拜消业，没有做供养积福；没有忆念上师三宝的功德，没有增长自己的信心。皈依对你来说没有多大意义。上师三宝只是个对境、所依，消除业障、积累资粮还要靠你自己。佛可以教你解脱的方法，能

不能解脱还要靠你自己。若是不靠自己，只靠上师三宝就能解脱，轮回早就空了。上师三宝是慈悲的，希望众生都能解脱成佛，但是解脱成佛要靠你自己。如果你自己不闻思修行，只依靠“灌顶”或者“加持”，是不可能解脱成就的。

第四，自他入皈依。意思是自己要如理如法地皈依上师三宝，进入佛门，然后尽力帮助他人皈依上师三宝，进入佛门，这是一条戒律。现在很多人不愿意劝别人皈依佛门，不愿意这样饶益、帮助众生，这是违反皈依戒的。有些人找借口，说什么“他不行，他不学”。每个人的根基不一样，缘分不一样，福报不一样。他不一定能信，也不一定能学，那是他的事。你应该想方设法劝他皈依，领他走进佛门，这是你的责任和义务。“我是好心好意跟他说，但是他不明白，还说这个说那个的。”你说这样的话暴露了你自己的私心。在学修皈依这个阶段，你还有私心也没有事，但是你没有把这件事当成任务，当成戒律，这是不应该的。

彻底、永远地摆脱烦恼与痛苦，就是解脱；福报圆满、智慧圆满，就是成佛。每一个众生，每一个人都想摆脱烦恼与痛苦，都想获得永恒的幸福与安乐，所以说都是希求解脱、成佛的，只是没有使用“解脱”、“成佛”这个词而已。但是众生都愚痴颠倒，所想与所行背道而驰，不会行持快乐与幸福的因，不会断除烦恼与痛苦的因，我们不能见死不救啊！弘扬正法本身就是饶益众生。哪里有正法，哪里就有快乐；哪里有正法，哪里就有幸福。这样做不是有其他目的，而是为众生；不是为了自己，而是为他人。每个佛教徒都有使命

与任务，都任重道远。我们要尽量劝别人皈依，不能劝一两次就生起厌烦心不劝了。我们还是不明理，都没有耐心，没有恒心，这样不可能成就。尤其是现在已经到末法时期，佛法就要隐没了，需要大家共同努力，竭尽全力地度化与自己有缘的众生。

你皈依后应该在家里好好地表法，让家人先皈依佛门。若是你连家人，连身边的人都度化不了，连这点影响力、说服力都没有，还大言不惭地说要度化天下的父母众生，算了吧！但是你不能糊弄、忽悠他们，比如跟他们说皈依以后就什么都有了，病都好了，能发财，明年肯定能赚一百万、一千万等等。你一定要把道理给他们都讲清楚，然后自己也如实地做，让他们心服口服，不要经常跟他们唇枪舌战，关键的时候也可以说几句。重要的是你一定要好好表法，让他们看到你的变化。其实你的家人最了解你，他们感觉到你变化了，你才是真正有变化了，其他人说你有变化，不一定是真有变化。在朋友、道友面前偶尔装一装，这个谁都能做到。

在日常的生活、工作当中，在实际行动当中有变化，那才是真正的变化。现在很多人说："我对家人不行，对外人挺好。"那你到底是好还是不好？你到底做得对还是不对？外人说对，家人说不对；外人看你是好人，家人看你是坏人。我们现在判断一下，你到底是好人还是坏人？你是坏人！因为外人不了解你，家人了解你；在外人面前是装的，在家人面前你装几次就开始露馅了。

人心是肉，不是铁，是可以感化的，你做好了，就能让

他们感动，让他们心服口服。你就这样去影响、带动身边的人，让他们皈依，进入佛门；让他们也明白佛理，转变心态，改变命运。

第五，去任何地方都要首先祈祷、皈依那个方向的佛菩萨。尤其是外出的时候，我们诚心祈祷那个方向的佛菩萨就能得到保佑，不用害怕，事事都能如愿以偿。不是上师三宝有这么大的力量，而是你自己一心的力量不可思议。如果你能一心祈祷，没有什么是超越不了的，任何违缘障碍都阻碍不了你。如果你是一心的，鬼魔就无从入侵；若是你心散乱，它们就会乘虚而入。

二、果皈依的学处

发誓发愿获得佛法僧三宝的果位，这是果皈依。三宝的果位是清净、平等的。执着、分别就是破坏果皈依的学处与戒体。若要做到不执着、不分别，就要修智慧。佛法里的智慧，就是指无我与空性。破除人我执与法我执，尽力去修无我、空性的智慧。《中般若经》中云："欲修智慧波罗蜜多者，当以不缘任何法，不随其见而修学，即不应以见二之式而伺察谓，此乃殊胜，此乃下劣，此为应取，此为应舍，此为佛法，此为他法。"不能有分别，修清净平等，这是果皈依的学处。

三、失去戒体的因

我们皈依了上师三宝，就在相续中立下誓言、获得戒体了。这个戒体在什么样的情况下会毁坏、消失？皈依的学处就是皈依的戒律，若是违反了因皈依、果皈依的学处，会不会失去戒体呢？根据《大圆满心性休息》，这都是破坏戒体

的行为，有非常严重的罪过，将来要感受恶趣的痛苦，但不会失去戒体。

有两种情况会失去戒体：一是相续中对上师三宝生起邪见，并且舍弃上师三宝；二是觉得皈依太难了，自己无法做到而故意舍弃上师三宝。

对治第一种情况的方法是去了解、学修佛法，让自己具有正知正见。对治第二种情况，就要靠坚定的信念，靠顽强的毅力。大家应该学习愚公移山的精神，只要有信心、有决心，没有做不到的。解脱不难，成佛也不难，目前做不到也没关系，慢慢来。哪有一下子就能明白，就能做到的？学佛修行应该按部就班，不能好高骛远、颠三倒四，要按次第一步一步地学修，最后才能成就。若想一步登天，一下子都能明白，都能掌握，都能做到，那是不切实际的痴心妄想。

大家现在发菩提心很困难，证悟空性很困难，一切观为清净圆满很困难，但是不要着急，从基础开始做起，最后才能做到。若是你做到这些了，不就快成就了吗？我越来越感觉到按次第学修的重要，感觉到学修四外加行，生起出离心的重要。若是不按次第学修，没有修好四外加行，没有生起出离心，往下修真的是错综复杂、寸步难行。这样还想成就，就好比“癞蛤蟆想吃天鹅肉”一样，是不可能实现的。

我们的学修次第非常明确，修持的方法非常圆满，这是佛菩萨、历代祖师们给我们铺好的路，我们要一心走，坚持走，走到底。“坚持到底”有错有对：若是没有正确的目标、方向与方法，坚持到底是错的，而且是错上加错；若是有正

确的目标、方向与方法，坚持到底就是正确的，而且一定能成功。在座的有些人修加行已经好几年了，现在应该明白了，最起码也找到方向了，这也是福报。很多众生根本没有得到人身，根本没有遇到佛法，根本没有获得这样的机缘。大家多有福报啊，得到人身了，闻到佛法了，而且遇到了这么殊胜的法要，有了这么好的学佛修行的机缘和条件，福报太大了，真是不可思议，大家要懂得珍惜。

知足常乐！懂得珍惜的人就是知足的人，知足的人就是常乐的人。其实现在、当下，我们是最快乐的人，最幸福的人，最有福报的人！但是我们往往意识不到，感受不到。大家知足吧！

思考题：

1、怎样是破坏果皈依的戒体？怎样理解？

2、怎样才会失去皈依的戒体？如何对治？

皈依（第八讲）

摘要

1、皈依的动机、原因；

2、怎样皈依（皈依的基础、对境、方法）；

3、皈依的学处（因皈依的学处，果皈依的学处，失去戒体的因）。

通过这几天的学习，我们明白了很多道理，其实皈依是进入佛门最根本的一种修法，真正要做到皈依是很不容易的。我们今天对皈依的内容做一下总结。

一、皈依的动机及原因

（一）皈依的动机

大家皈依时，首先应观察自己的心相续，是善念、恶念还是无记的状态？若是有恶念，应该及时清除；若是处于无记的状态，应该尽量调整。

第一种，以恶念皈依。是指为了伤害、毁坏佛教，或者为了破坏寺院、道场而恶意皈依。这样皈依不仅得不到皈依戒的戒体，得不到任何利益，相反会给自己带来严重的后果，对自己暂时或究竟的利益都有很大的伤害。佛教、道场是佛菩萨、上师善知识的愿力所现，也是众生福德力的显现，在愿力与福报结束、穷尽之前，是不可能被破坏的。无论你是以何种身份，持何种恶念而想去毁坏，都是痴心妄想、白日做梦！造这样的恶业是极其愚痴的做法，今生你要遭受各种灾难，来世还要下地狱，感受地狱的痛苦，这都是自作自受。

现在什么样的人都有，教派与教派之间，道场与道场之间，满怀嫉妒和嗔恨，然后不择手段地搞破坏。不要再颠倒了！不同的教派、道场应该和睦相处，互相尊重，各自发展各自的教派，各自发展各自的道场，互不相干，井水不犯河水。没有必要互相破坏，不能有这种心态，不能有这种行为，否则后果将非常严重，不堪设想。

第二种，没有任何目的，不是为了人天的安乐，不是为了解脱，也不是为了成佛，只是盲目地跟从别人皈依，处在无记的状态下。这种皈依可以说是不善不恶，没有任何意义。皈依后也是浪费时间，浪费光阴。没有目标，一切努力都是白费。

第三种，除了恶念和无记状态下的皈依，皈依分为下士道的皈依、中士道的皈依和上士道的皈依三种。

下士道的皈依是为了从三恶道中解脱，希望获得善趣的安乐而皈依上师三宝。当年阿难在佛陀面前，给一个婆罗门

弟子讲皈依的功德，说皈依三宝以后能获得很多人天安乐。佛听到后说：这种说法是不全面的，修人天福报、善趣安乐是下等的皈依，皈依的真正功德和利益是能获得三菩提果位。

中士道的皈依是对六道轮回生起厌离心，想从中解脱，获得罗汉或独觉佛的果位。这种解脱是暂时的，不究竟的，堕入了寂灭边，不能利益众生，断证功德无法圆满，福德和智慧二资粮也不能究竟圆满。

上士道的皈依是对轮回边、寂灭边都生起了厌离心，为从中解脱并获得无上正等觉的果位——佛果而皈依上师三宝。

我们要观察自己属于哪种皈依，若是为了获得善趣的安乐，就是下士道的皈依；若是为了获得声闻和缘觉的果位，就是中士道的皈依；若是为了众生而解脱成佛，就是上士道的皈依。现在我们学修净土与大圆满法，净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，这两个法都是大乘佛法，最终的目的都是成佛。我们皈依应该是为了成佛，成佛也是为了度化众生。

解脱不只是从轮回中解脱，还要从寂灭中解脱；不只是对轮回生起了厌离心和畏惧心，还要对寂灭——声闻、缘觉的果位也生起厌离心和畏惧心。我们扪心自问，为了众生而解脱成佛的这颗心是不是真的？对轮回边、寂灭边的厌离与畏惧是不是真的？有束缚、有痛苦就是轮回，轮回只有痛苦没有安乐。若是真正明白了这个道理，对轮回边生起厌离心、出离心并不难。能不能做到上士道的皈依，关键在于对寂灭

边，对声闻、缘觉的果位是不是也生起了厌离心、畏惧心？寂灭边虽然也是解脱，超出了三界轮回，但是不能度化众生，这多可怕啊！

出离心分一般的出离心和大出离心。一般的出离心是想从轮回中获得解脱；大出离心是想从轮回、涅槃（寂灭）二边中获得解脱。出离心非常重要，我们学修四外加行就是为了生起出离心。如果没有彻底明白佛讲的暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些基本道理，我们不可能生起出离心。即使生起了出离心，也是偶尔的，是不稳固的、不可靠的，是假的。因为不是自己彻底明白，真正领悟了这些道理以后而生起来的。所以学修共同四外加行至关重要。

《大圆满前行引导文》前面有华智仁波切的略传，《前行备忘录》前面有阿琼堪布的传记，我们可以看看这些大德们都是如何重视共同四外加行的。华智仁波切、阿琼堪布一生中，都学修了几十遍外加行。有一天阿琼堪布正在修内加行，上师来了，让他把内加行先放一放，基础还不扎实，还要再修一遍四外加行。

为什么需要反复修外加行？为什么对外加行这样重视？这说明了共同四外加行的重要。后面我们学习发心、除障法的时候，也会发现这些基础很重要，若是没有一个扎实的基础，没有生起真正的出离心，修五内加行就是寸步难行，想解脱成佛是不可能的。

能不能真正皈依上师三宝要看是否有出离心。有出离心的基础非常重要，现在很多人修行不按次第，不打基础，好

高骛远，想一步登天，那是不可能实现的。

（二）皈依的原因

我们为什么要皈依上师三宝呢？

第一，我们要解脱成佛。

第二，除了上师三宝之外，谁也不能教给我们解脱成佛的方法。帝释天王、自在天王等世间天尊虽然有神通神变，但是因为他们自己都没有解脱成佛，还在轮回中流转，没有摆脱痛苦，所以他们不能教给我们解脱成佛的方法。在人间，最慈爱我们的父母以及亲朋好友也不能教给我们解脱成佛的方法。

第三，唯有上师三宝能够教我们解脱成佛的方法。佛第一次转法轮的时候，讲了四谛法，即“了知诸苦谛，根除诸集谛，修学诸道谛，趋涅槃灭谛”。就是讲轮回的因和果，涅槃的因和果。

“了知诸苦谛”：佛讲首先要明白轮回是痛苦的，然后去找苦的根，即“集”。

“根除诸集谛”：“集”指的是无明、我执、烦恼、业障，这是轮回的根和因。轮回是怎样形成的？它有远因和近因，远因是无明、我执、烦恼，近因是业障。想结束轮回，获得解脱，就要断除轮回的根，这样轮回自然就结束了，我们就解脱了、自在了，再也不要受业力的牵引而在六道中流转了。那怎样断除轮回的根呢？就要“修学诸道谛”。

“修学诸道谛”：烦恼是从我执中产生的，没有我执就不起烦恼，没有烦恼就不会造业。和我执有抵触、有冲突的

才能对治我执，这就是道，即无我的智慧（人无我、法无我）和空性智慧。我执是有我的，无我的智慧是没有我的，二者是相违的、冲突的、抵触的。明白和掌握了人无我和法无我的智慧及空性智慧，这样在你的相续中才没有我执这样的邪见，没有我执就不起烦恼，没有烦恼就不造业，没有业就没有轮回。

在六道中，以业力而转就是轮回，是不自由的；以愿力而转不是轮回，是自由的。佛菩萨没有被业力牵引入六道，是基于愿力和悲心来到轮回中。愿是自己发的，悲心是自己发的，以愿力、悲心而转是发菩提心，行菩萨道，是度化众生，不是六道轮回；凡夫以业力而转，善业成熟就上升三善道，恶业成熟就堕落三恶道，这叫六道轮回。

"趋涅槃灭谛"：集谛是轮回的因，道谛是涅槃的因。我们以道谛根除了集谛，轮回就没有了，然后就趋入涅槃了。

这是佛在《胜幢经》中讲的。佛完全有能力教给我们解脱成佛的方法，我们按照这个方法去学修，最终一定能解脱成佛，所以我们要皈依上师三宝。

二、怎样皈依

皈依的内容包括皈依的基础、皈依的对境和皈依的方法。

（一）皈依的基础

皈依的基础是三种信心，清净信心、欲乐信心和胜解信心，这是修行的动力。这些信心最初推动我们皈依三宝，中途让我们坚持不懈，最终让我们获得成就，解脱成佛。

对上师三宝这些无漏的功德生起清净的欢喜之心，特别

喜欢，这是清净信心。不清净的欢喜之心是贪心，不是信心。不仅是喜欢，还想获得这些功德，想成为具有这些功德的伟大的佛菩萨，这是欲乐信心。一切众生都有如来智慧德相，都有佛性，都可以成佛。简单地说，功德是学来的，福德是修来的。谁都可以学功德，谁都可以修福报，都有这个本能，这叫佛性。最终功德能圆满，福德能圆满，一切都圆满了，就是佛。对这些道理彻底明白了，生起定解了，叫胜解信心，它是不动摇、不退转的。这三种信心是修行的动力，是成就的根本。

（二）皈依的对境

第一，外皈依的对境是佛法僧和上师。

佛宝有法身佛和色身佛。法身是我们的本性、法性；色身有报身和化身，是依所化众生的福德力而从法性中显现的。所化众生有清净的、不清净的，在清净的众生面前显现的是报身佛，在不清净的众生面前显现的是化身佛。三身佛都是皈依的对境。

法宝有教法、证法。教法是经、律、论三藏，证法是戒、定、慧三学。

僧宝有世间的也有出世间的，有圣者也有凡夫。大乘圣者僧是一地以上的菩萨，凡夫僧是一地以下的菩萨。小乘和大乘有所不同，小乘里四位比丘（尼）以上的僧团才是僧宝。必须是比丘，其他人不能称为僧宝；必须是团体，个人也不能成为僧宝。小乘里，四位比丘以上的僧团才是僧宝，除了比丘不能成为僧宝，还要是一个团体，个人不能成为僧宝。

大乘里，无论是在家人还是出家人，只要有修有证，只要是一地以上的菩萨就是僧宝，单独一个人也可以称为僧宝。

上师是三宝的总体。佛在《涅槃经》中曾经讲过："末时五百世，我现善知识，饶益汝等众。"虽然佛已经涅槃了，但是佛会化现为善知识来度化众生。况且佛法广大奥妙，没有上师的窍诀无法能够领悟诸法实相。上师身为僧众，语为妙法，意为佛陀，是三宝的总集。

第二，内皈依的对境是上师、本尊、空行三根本。上师为加持的根本，本尊为成就的根本，空行为事业的根本。

第三，密皈依的对境是气脉明点。

（三）皈依的方法

皈依的方法分为因皈依和果皈依。

第一，因皈依：下决心以佛为导师，以法为道路，以僧为道友，以上师为三宝的总体，为唯一的怙主，这四种决心叫因皈依。

第二，果皈依：就是希求佛法僧三宝的果位、上师的果位的决心。"我要获得佛的果位，我要获得证法，我要获得僧众相续中这些无漏的功德，我要获得上师的果位，我要获得双运金刚持的果位。"这样的决心就是果皈依。

因皈依的对境是世俗谛的上师三宝，果皈依的对境是胜义谛的上师三宝。

这是皈依的方法，我们要这样皈依。接下来就是明观皈依境，修持真实皈依，在皈依境前面发誓发愿，下定决心，让自己的相续中获得皈依的戒体。立下誓言、下定决心后就

能获得戒体。在小乘佛法里，戒体是一种细微的物质；而大乘里所谓的戒体是指决心——相续中立下的誓言。你能立下誓言，下定决心，就能获得戒体，得到戒体以后才是真正进入佛门。

得到了戒体，最好不破坏、不失去戒体，这就要求我们必须守持戒律。

三、皈依的学处

（一）因皈依的学处（戒律）

第一，三种所断之学处。皈依佛以后，不皈依天魔外道；皈依法以后，不直接或间接地恼害众生；皈依僧以后，不跟外道共处、密切交往。

皈依佛之后，不能再顶礼所谓轮回中的世间天神，也就是说，不能把那些自己还没有摆脱轮回痛苦的自在天、遍入天等外道天尊以及地方神、土地神等世间大力鬼神作为后世的皈依处，而对他们顶礼供养等。皈依法之后，必须断除恼害众生之事，尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不损害众生。皈依僧之后，不可以与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道种姓共同交往。藏地虽然没有真正的外道，但侮辱詈骂上师，诋毁亵渎正法，以及诽谤密宗甚深法门的人也与外道相同，绝不能和他们亲密接触，友好往来。

第二，三种所修之学处。皈依佛以后，要恭敬佛和佛像；皈依法以后，要恭敬佛法和佛经；皈依僧以后，要恭敬僧众，僧人穿的法衣，都要当作真正的僧宝来恭敬、供养。皈依佛

以后，对佛宝的身像，乃至零碎片也要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方，对它生起真实佛宝想，生起信心并观清净心；皈依法以后，对佛经的只言片语乃至一字一句也要生起恭敬心，顶戴供养，生起真实法宝想；皈依僧以后，对僧宝所依乃至僧衣上的红黄补丁，也应生起真实僧宝想，恭恭敬敬顶戴供养，将它放在干净的地方，生起信心并观清净心。

第三，三种同分之学处。皈依佛以后，将上师视为佛；皈依法以后，将上师的教言视为正法；皈依僧以后，将上师的眷属、自己的同修道友视为真正的僧宝。对现在为自己开示取舍道理的上师善知识，要作真正佛宝想，甚至连上师的身影也不能随意践踏，要精勤承侍、供养；对于殊胜具德上师所赐的任何教言要作真正法宝想，依教奉行，哪怕仅仅是一言一句也不能置之不理；对于上师的眷属、弟子及与自己共同持梵净行的道友们，要作真正僧宝想，身语意恭敬依止，一刹那也不做令他们不欢喜之事。

第四，五共同学处。纵遇命难也不舍弃上师三宝。纵使获得大利也不舍弃上师三宝。遇到危难时不寻求别的依靠，只祈祷上师三宝加持。去任何地方都要礼敬、祈祷那个方向的上师三宝。常常忆念上师三宝的功德。

（二）果皈依的学处（戒律）

不违犯佛所具有的功德，不违犯证法，不违犯僧众所具有的功德，尽量修无我和空性，达到一切清净平等的境界，这就是果皈依的学处。

（三）失去戒体的因

破坏这些戒律，就是破坏皈依的戒体，但是破坏不等于失去。失去戒体有两种情况：一是在相续中对上师三宝生起邪见而舍弃上师三宝；二是自己生起厌烦心、畏难心而从内心里舍弃上师三宝。

今天总结了皈依的内容：第一部分是皈依的动机和皈依上师三宝的原因；第二部分是怎样才算皈依上师三宝，怎样才能得到戒体；第三部分是得到戒体以后，应该怎样保护戒体，不破坏、不舍弃戒体。

思考题：

1、因皈依和果皈依的不同之处是什么？

2、失去皈依戒体的时候，因皈依和果皈依的戒体是同时失去还是失去其中一种？

皈依（第九）

摘要

1、皈依的功德；

2、信心与决心的重要性。

我们学习皈依，首先要明白为什么要皈依上师三宝。皈依上师三宝的三个原因：一是我们要解脱成佛；二是除了上师三宝，谁也无法教我们解脱成佛的方法；三是佛第一次转法轮、第二次转法轮和第三次转法轮所宣讲的都是解脱成佛的方法，我们依这些方法完全可以到达彼岸，获得成就，因此我们要皈依上师三宝。

皈依不能盲目，大家要仔细地观察，我们解脱成佛的心是不是真的。对轮回没有丝毫的贪恋，真心地想解脱成佛，这叫出离心。出离心很重要，这是一切修法的基础。若是没有出离心，没有断掉对世间的贪恋，只是在表面上学佛修行，

不会有真正意义上的学佛修行。出离心说起来容易，真正做起来非常难。若是脚踩着轮回与涅槃两只船，一方面留恋着轮回，贪着世间八法，另一方面说要解脱成佛，这个心就不是一心一意的，是假的。成就靠的是一心、真心，否则不可能成就。

现在很多人都说："我要解脱，我要成佛，我要学佛修行。"若是大概地观察、思维，也许自己觉得是真的。但若是仔细观察、思维，也很难说实际上是不是真心的。你是不是还贪恋世间，是不是还在围着世间八法转？应该仔细观察、思维。出离心是成就的根本，是最基础的修法。若是没有出离心，想解脱成佛是水中捞月，是不可能实现的。没有真正的出离心，皈依也是流于形式，根本不可能真正皈依三宝、进入佛门。所以我经常强调四外加行，基础太重要了。若是连基本的佛理都没有明白，连最基础的修法都没有修好，不会取得任何成就。

我们若是真心想解脱成就，那么只有佛、法、僧三宝和上师有能力引导我们，所以我们要皈依上师三宝。

皈依的内容有皈依的基础、皈依的对境、皈依的方法。有信心作为基础才能皈依上师三宝。还要明白什么是佛、法、僧，什么叫上师，然后再皈依。因皈依、果皈依都需要下决心，如理如法地皈依，才能得到戒体，真正进入佛门。而后就要守护自己的誓言，也可以说是保护戒体，不让它遭到破坏，不要让它失去，这些都是前面讲的内容。

一、皈依的功德

皈依是一切戒律的根本；皈依能播下解脱的种子，远离不善业，增上善业；皈依三宝，获得戒体以后，不用惧怕一切恶魔；皈依是一切功德的源泉，一切正法的基础；皈依上师三宝能获得暂时和究竟的利益。

第一，皈依是一切戒律的根本。证法是戒定慧三学，智慧是从定中生，禅定的基础是戒律。皈依是一切戒律的根本。

如《皈依七十颂》中云："虽众皆可受戒律，然未皈依不可得。"佛在经中讲，任何人都可以受戒，都能得到戒体，但若是不皈依三宝，就不能获得戒体。所以我们无论是受什么戒，首先必须要皈依三宝。

别解脱戒分在家众的戒律和出家众的戒律。在家众的戒律有居士五戒，还有八关斋戒。如果没有皈依就不能受持居士五戒，得不到戒体。仅仅受持一天一夜的八关斋戒也要皈依三宝，否则也得不到戒体。出家众的戒律有沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒。若想受持这些戒，首先要皈依，否则也得不到戒体。

菩萨戒同样如此。我们每天都在发菩提心、受菩萨戒，所念诵的是甚深派的发心仪轨。"乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。"这是皈依，接下来是发菩提心、受菩萨戒。不皈依不能受戒，得不到戒体。

密乘戒也同样如此。受密乘戒主要是接受灌顶，无论是外密、内密，接受灌顶之前首先也要皈依，不皈依不能接受灌顶，不皈依也得不到密乘的戒体。

皈依是一切戒的根本，先皈依再受戒，有戒律才有禅定，

有禅定才能生起智慧。戒是净，身口意清净了，心才会定下来；心定了，才能生起真正的智慧。

我们现在修学大圆满法，要有出离心、菩提心和空性的智慧。如果没有皈依，怎么能发菩提心、受菩萨戒呢？若是不发菩提心，不受菩萨戒，怎么能消除业障、圆满福报、获得上师的窍诀？若是没有消业积福，没有上师的窍诀，怎么能领悟最究竟圆满的智慧呢？所以说，皈依是一切正法的基础。皈依了，进入佛门了，戒定慧的功德都将逐渐圆满。

第二，皈依能播下解脱的种子，远离不善业，增上善业。没有信心就不能皈依。皈依后，如果这个信心和决心都是真的，做到断恶行善就不难了。因为是真心喜欢善业，喜欢这些无漏的功德，你一定会尽力去修善业、修这些无漏的功德，不可能再做一些相反的不善业或者有漏的、属于轮回的善业。

佛在经中讲：何者皈依佛，不堕入恶趣，离开人世后，转生天界中。你真正皈依了三宝以后，再也不会堕落恶趣，最起码也能获得人天的安乐。皈依三宝、进入佛门了，即使没有再进一步学修其他的法，这个人死了以后也会转生天界，这只是一般的果报。若是有特殊的因缘，还可以获得暇满的人身，经过继续学修，就可以解脱轮回，获得成就。从世间的角度看，天人比人福报大；从佛法的角度看，人的法福超越天人。天人虽然福报大，条件好，但是他们没有学佛修行的机缘，或者学佛修行的机缘没有这么殊胜。仅仅如理如法地皈依，就有这么大的功德：再也不会堕落恶趣，最起码也能获得善趣的安乐。

很多人听说“皈依了之后再也不会堕落恶趣，能获得善趣的安乐，能获得很多福报”，就生起了贪心，急忙皈依，领本皈依证回去，然后就等着功德与福报降临，但是等了好久都没有什么反应，就开始怀疑了：“不是说皈依了之后能去除违缘，能获得很多福报么？我怎么越来越不好了呢？”不是如理如法地皈依，当然得不到功德和利益了。皈依是一种心态，不是一种行为。在表面上、行为上皈依了，也有皈依证了，但是没有真正生起信心，没有真正立下誓言，所以还是没有皈依，没有获得皈依的戒体。没有获得皈依的戒体，怎么可能获得功德和利益呢？

第三，皈依三宝，获得戒体以后，不用惧怕一切恶魔。其实，最好的护身符就是相续中的戒体。相续中有这样清净的戒体，外在的任何鬼神和恶魔都侵害不了你。

大家都喜欢戴这个护身符，那个护身符，买这个保险，那个保险，其实这些都不保险。最好的护身符是戒体，最好的保险是皈依三宝。你若是对三宝生起了信心，真正地皈依了三宝，这才是保险，是生生世世的保险！世间的保险都是暂时的、不可靠的、不究竟的，皈依三宝才是最可靠、最究竟的保险。

现在的人都怕有鬼，都怕有魔，有一点点反应就开始担心、顾虑：“是不是鬼魔来了？”然后自言自语：“放过我吧！等我将来成佛了，可以度化你。”说得好听，都是假的，就是希望他们快点离开，并不是真心想度化他们。

魔是自心的显现，也是自己的业力的显现。外面没有魔，

只要你的心不动，即使有魔也伤害不了你。若是你不顾虑，心里不害怕，它还能对你怎么样啊？既不能拿刀来捅你，也不可能拿枪来打你，只是在那边吓唬你。如果你不害怕，它就没办法了。心不清净的时候才有这些显现，有业障的时候才有这些显现。但即使有了这些显现，也不用害怕，皈依三宝的人不用害怕一切恶魔，这些鬼神都侵害不了皈依三宝的人。

皈依三宝的人，时刻都有善神护法的护持。事实上，善神护法护持的是人相续中的戒体。相续中有戒体，善神护法跟这个人形影不离。魔也侵害不了皈依三宝的人，因为皈依三宝的人是立下誓言并守护誓言的人。这样的人，不用说鬼魔，连天尊等护法都害怕，都不敢不来保护他。如《日藏经》中云："有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。"所以，大家不要轻易立下誓言，一旦立下了誓言，纵遇命难也不能舍弃誓言。

为了自己的誓言可以舍弃生命的人是圣者，为了生命而舍弃誓言的人是凡夫，这是圣者和凡夫的差别。真正的圣者不可能轻易发誓，一定会经过深思熟虑以后才会立下誓言，而一旦立下誓言了就不会违背誓言，就如同刻在石头上的字一样，即使历经风吹雨打也不会褪失。

善神护法也是我们的善念和善根的一种显现。你有善根，有善念，自然就有善神护法的护持;若是没有善心，没有善念，善神护法是不会来护持你的。你的身心就像一所房子，若里面摆放着很多的善念、功德，再迎请这些善神护法，他们才

会来，如果房子里装的都是乱七八糟的秽物，他们能来么？

再打一个比喻，若是你想邀请一个人来做客，那个人特别爱干净，特别讲卫生，而你的房间里堆满了乱七八糟的垃圾等不净的东西，他是不会来的。若是房间打扫得干干净净，装饰得漂漂亮亮，你再邀请他，他一定会来的。

善神护法喜欢善业，喜欢具有善根的人，喜欢能做好事的人。你要是有善念，有善根，存好心，做好事，善神护法自然就来了。皈依三宝的人都是喜欢善根、喜欢无漏功德的人，都是具有善根、具有无漏功德的人，善神护法自然就来保护你了。

第四，皈依是一切功德的源泉，一切正法的基础。皈依三宝以后，福德资粮和智慧资粮都能逐渐圆满。佛在《涅槃经》中讲："皈依三宝者，福慧胜资粮，世间佛法增，将获得佛果。"皈依三宝的人已经对上师三宝生起了定解，他一定会精进修学，积累福德资粮和智慧资粮，最终获得圆满佛果。

《施宝童子请问经》中云："皈依佛者，一切善法皆明显增上，知惭有愧。"真正皈依佛陀的人，一切善法明显增长。他以佛为究竟的导师，自然就有惭愧心、羞愧心。有惭愧心、羞愧心，消除业障就很容易了。

《施宝童子请问经》中云："皈依法者，常不放逸，具有诸多功德，恒时能忆宿世，具有修法之缘分与福德。"真正皈依佛法并把佛法视为道路的人是不会懈怠放逸的，因为他喜欢戒定慧三学的功德，他已经真正下决心修持戒定慧三学了，还能懈怠放逸吗？若不放逸、不懈怠，精进地修持戒定

慧三学，能不具有诸多功德吗？真正皈依正法以后，学佛修行的这些机缘和条件自然就有了。现在很多学佛人总是有违缘障碍，学佛修行的机缘和条件总是不具备、不成熟，就是因为对正法的信心不够、决心不大、发心不到位。

《施宝童子请问经》中云："皈依僧者，自心堪能，具众多等持总持法门，种姓恒时高贵，梦中亦不离佛法僧。"真正皈依三宝的人，他一定会精进修行，暂时能获得人天安乐，最终一定能解脱成佛。

佛在《无垢经》中云："皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。"皈依的福德，若是有个形状，整个虚空也容纳不了，仅仅皈依的福德都是如此的不可思议。又如《般若摄颂》中也说："皈依福德若具相，此三界亦成小器，大海乃为水宝藏，藏合[3]岂能衡量耶？"只要是如理如法地皈依三宝，世间的福报自然就有。我跟大家讲过，学佛修行就像点火，点火的时候要的不是灰，但是灰自然就有了，不要也有。同理，如理如法地学佛修行，世间的福报、暂时的利益自然就有了，不用特意求，特意修。为了蝇头小利，失去了大利；为了暂时的利益，失去了最究竟的利益，这是愚者所为。智者所做的一切是为了获得究竟的利益，与此同时自然就得到了暂时的利益。

二、信心和决心是获得皈依功德的关键

很多人说，某某皈依佛门很多年了，修行也挺精进的，也做了很多事情，怎么还没有得到这些福报，没有得到这些

[3]藏合：称量单位，旧时一藏升的六分之一。

利益呢？讲这种话的人又是在以人来衡量佛法，这是颠倒的！佛告诫我们依法不依人，应该以佛法来衡量人，不应该以人来衡量佛法。佛法是无边无际的，可以用佛法来衡量人；人不是无边无际的，不能用人来衡量佛法。人是人，法是法，这是个人的问题，不是佛法的问题。因果不好讲，他没有得到相应的功德与利益，也许是往昔的一些恶业要了结，也许是他学修不如法。如无等塔波仁波切所说："若不如法而行持，正法反成恶趣因。"也就是说，如果修行不如法，不但得不到功德，反而会有罪过。

大家对照一下，看看自己的信心是否具足，对上师三宝的决心、皈依的决心有没有到位，是不是不动摇。若是信心具足了，不动摇的，不可能得不到这些功德和利益。我们很多时候还是信心不足，不是那种坚定不移、绝不动摇的决心。虽然学佛修行好多年了，为众生、为上师三宝也做了很多事情，但还是没有深信，还是求这求那、想这想那的。若是对上师三宝有坚定不移的信心，还会这样吗？

你真正皈依了以后，应该是把自己的一切都交给上师三宝，无论是让你升天还是让你下地狱，这都是上师三宝的事，不用你来操心；无论是痛苦还是快乐，都由上师三宝决定、安排。"我要快乐，不要痛苦；我要升天，不要下地狱！"这还是在跟上师三宝提要求！还是自以为是！还是自作主张！不是一心一意，没有把自己所有的一切全部交给上师三宝，交给佛菩萨。

自己尽心尽力依教奉行，就行了。佛菩萨让你做什么，

你就做什么；佛菩萨给你安排什么，你就做什么。让你了缘，你就了缘；让你了债，你就了债。一切都是佛菩萨的安排，一切都是佛菩萨的加持。当机缘成熟、因缘具足的时候，你就解脱成佛了。若是没有解脱成佛，可能是因缘、条件暂时不具足，还得努力，还要精进。

“诸恶莫作，众善奉行。”尽量存好心、做好事，尽量断恶行善，就行了。不要有那么多要求。“好像是有违缘障碍了，佛菩萨快过来保护我！”你把佛菩萨当什么了？不是皈依处了，是你的保镖啊？你把佛菩萨当成手下了，让他们来保护你。让他们办这个办那个的，“让我顺利，让我发财，让我平安，让我健康啊！”你这样自私地求，是对佛菩萨最大的不恭敬！我们是上师三宝的追随者，我们应该为上师三宝做事，应该去保护佛菩萨，去保护上师三宝的事业，这才是正确的。

我们现在皈依上师三宝就是为了逃避灾祸，为了健康，为了平安，为了发财，这样自私地皈依、修行，是不如法的。诚如密勒日巴尊者所说的：迎请智慧天尊维护世间的利益，犹如将国王从宝座上拉下来，吩咐他扫地一样。又如单巴桑吉尊者也亲口说过：“将密宗的坛城设在村子的羊圈里，怎么能对治呢？简直可笑！”

你喜欢这些功德，想让自己也具有这些功德，这才是信心。清净信心是喜欢这些无漏的功德，喜欢具有无漏功德的人；欲乐信心是自己也想获得这些功德，也想成为具有无漏功德的佛菩萨；胜解信心是明白自己通过学修也可以成佛、可以做菩萨。这三种信心不是迷信，也不是要求或索取。

皈依不是求这个，求那个的。以佛为导师，以法为道路，以僧为道友，以上师为怙主，想获得三宝的果位，下决心学修戒定慧三学，获得僧众相续中无漏的功德，这才是皈依。现在我们皈依的目的就是求——求健康、求平安，但是越求越得不到，不求才能得到。

学佛的人是要脱离痛苦，获得快乐的。远离世间八法，不执着世间八法，这是一种快乐的方法。远离是不执着的意思。当你不执着痛苦的时候，痛苦就没有了；当你执着痛苦，想逃避痛苦的时候，这种执着本身就是一种痛苦，因为这是心里的一种束缚，使你得不到解脱。同样，当你不执着快乐，不去追求快乐的时候，快乐自然就来了，不执着本身就是一种快乐。诽谤和赞叹也是一样的道理。我们经常在众人面前装模作样，就是想获得赞叹、避免诽谤。越执着赞扬，越想得到越得不到，这也是一种痛苦。

其实一切自然流露的都是好的，不会影响别人。不是自然流露的、装出来的那些都会影响别人，伤害别人。那些大自在的人，有时候有些不如法的言行举止似乎在伤害众生，但实际上他们是不会伤害众生的，打人、骂人都是对众生的一种帮助和利益。当我们不去执着的时候，就什么都有了。远离世间八法，就是这个意思。

有信心、有决心而皈依，暂时的这些人天福报，乃至于佛究竟圆满的功德，都会有。但是信心和决心也不是谁都有的。先要明理，然后才会有真正坚定的信心。明理非常重要。佛讲的暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患等基本的

道理，大家一定要明白。要明理就一定要闻思修，闻是听明白，思维是想明白，修是去做。但很多人只是大概地听一听、想一想就过去了，这样是不可能起作用的，要反复听、反复想、反复修。将这些佛理牢记在脑子里，融化到血液中，落实到生活上，这是闻思修。有足够的闻思才有修行，都是有次第的，大家如果真心想解脱，真心想成就，就要一步步、扎扎实实地闻思修行。

现在很多人都是盲修瞎练，虽然也知道一些佛理，也会讲一些佛理，但是只知道有什么用？只会讲有什么用？法和相续没有结合，修行和生活没有结合。修行是修行，生活是生活，彼此脱节了，法没有融入相续，修行没有融入生活。法是法，相续是相续，一个是东，一个是西，是两条路，有什么用？我们要以法来改变相续，要把相续变成法，把生活变成修行，就行了。

其实，我们不是不明白，不是不知道，只是没有好好地对照自己，没有运用，没有改变自己。应对生活上、工作上的问题的时候，没有以佛法去解决问题，而是用另外一套方法来解决、处理，这是错误的！

我们每天都有专门的生活修行时间，生活修行的时候大家更应该落实佛法，这才是真正的修行。无论是打扫卫生，还是做其他事情的时候，行住坐卧、一举一动，应该把佛法运用起来，拿佛法来对照自己、改变自己。心态很重要。无论在哪里做任何事都一样，若是心态放平了、放正了，发心到位了，心态调整好了，都不是一般的劳动，都是修行。假

如发心不到位，心态没有放平、放正，即使在寺院道场里做事，也只是一般的劳动，不会有任何功德。

若能将佛法和相续结合，修行和生活结合，学佛修行对你的帮助真的是不可思议，无论是究竟的利益，还是暂时的利益，都能满足你。佛法是一种健康的活法，是一种快乐的活法。佛法就是教你怎样生活工作，怎样为人处事。开心快乐地去生活工作，开心快乐地去为人处事，就是佛法，就是修行，就是成就。若是不开心、不快乐地生活工作、为人处事，包括念佛、诵经，都不是学佛，不是修行，不会有成就的。希望大家有智慧。有智慧就会有快乐，没有智慧就会有痛苦。大家要做智者，有智慧了，就什么都有了。

皈依的内容有很多，大家要抓好重点，需要问一问：皈依的信心和决心是不是真心实意的？是不是发自内心的？是不是坚定不移的？学佛修行不能不死不活的。行就是行，不行就是不行；做到了就是做到了，没做到就是没做到；是就是是，非就是非，都要分清楚。我们现在的状态是，说没学也学了，说没修也修了。虽然每天都在学、都在修，但什么也没有明白，什么也没有做到，这叫不死不活。不要这样！学佛修行要实实在在，不能虚情假意，否则欺骗的是你自己，伤害的是你自己，一切损失都是你自己的，到时候你会后悔的，但那个时候已经晚了！

思考题：

1、若不皈依上师三宝，能得到别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的戒体吗？

2、为什么说皈依上师三宝后，福德资粮、智慧资粮就能圆满，怎样理解？

皈依（第十讲）

摘要

1、皈依的究竟利益；
2、信心与恭敬心的重要性；
3、上座时修皈依（前行阶段，正行阶段，后行阶段）；
4、下座期间修皈依（时时忆念上师三宝的功德）。

如理如法地皈依非常重要。

一、皈依的功德

第五，皈依上师三宝能获得暂时和究竟的利益。

皈依上师三宝了，一切暂时和究竟的利益都能如愿以偿，一切违缘障碍都能消除。

究竟的利益是指：皈依佛以后，将来能获得三身佛的果位;皈依法以后，将来能转法轮；皈依僧以后，将来眷属圆满，当自己成佛转法轮的时候，所化众生又多、又殊胜。转法轮

没有所化众生不行，有所化众生，但如果都刚强难化也很难。皈依僧以后，一切视为僧宝，广结善缘，将来他们都成为你的眷属，成为你的所化众生，而且都很成熟，很容易教化。

这都是皈依的功德，大家要深信。

二、皈依主要是具有恭敬心、信心、决心

佛讲的这些道理，我们认为太深奥了；佛说的这些道理，我们觉得太遥远、太不可思议了，这是我们个人的问题。其实佛讲的都是诸法的真相、事实、真理，佛没有说神奇的语言，没有做奇特的事情。若是觉得神奇，都是我们认为的。对佛来说，凡夫的所想所行才是奇怪、深奥、难以捉摸的，所以佛非常感慨，众生竟然这么愚痴颠倒啊？因此，佛讲法的时候前面有很多的感叹词。以前贡塘地区有五姐妹，看到密勒日巴尊者身上没有蔽体的衣服，没有吃的食物，分不清是人还是动物，觉得他又可怜又可笑，就嘲笑他。但在密勒日巴尊者看来，她们才是又可笑又可怜。赤身裸体不是可笑的事，没有正知正见才是要嘲笑的；没有吃的不是可怜的地方，愚痴颠倒才可怜。世人看密勒日巴尊者像疯子，密勒日巴尊者看世人像疯子。佛讲的虽然都是事实真理，但佛要求我们仔细观察，认真思维、领悟，不允许盲目地相信。

信心与决心是一切成就的根本，只要有信心、有决心，没有不成功的，没有做不到的。但是现在人都没有信心，没有决心。若是你能深信不疑，心态就可以放平了，不必顾虑，不必患得患失。有信心、有决心，没有不圆满的，没有不成功的，没有不能超越的。这不是迷信，但若是你不仔细了解、

领悟，那就是迷信了。我们不仅要相信佛说的话，更重要的是要在道理上明白。

谁都愿意遣除一切违缘障碍，谁都愿意事事如意、吉祥圆满，那为什么不如理如法地皈依呢？为什么还懈怠懒惰，不认真学佛修行呢？就是没有深信，就是修行不够，没有真正明白，没有真正领会！今天在这里我让你背诵皈依偈，你能背诵甚至还能讲解，但你到底是不是明白，是不是真正懂得了？不一定！很多人都是鹦鹉学舌、纸上谈兵！明白的只是词句，掌握的只是皮毛，不是真正地领悟，感触还不深。

以前在印度，佛法特别兴盛的时候，那若巴是难陀寺精通三藏的班智达，座下有很多弟子，也有一些神通，讲辩无与伦比。后来智慧空行母告诉他："你精通的是词句，不是真正的含义，和你宿世有缘的上师是帝洛巴，你应该去依止他、跟随他。"班智达是精通五明的意思，那若巴是印度难陀寺最著名的班智达，而他前去依止的上师帝洛巴是位一无所有的渔夫、乞丐。对照一下，我们现在是怎样依止上师的？谁的名气大就依止谁，没有名气，没有威望，修行再好、再如法，也不依止。

那若巴寻找上师的过程也很艰难，虽然有空行母的授记，找到了那个地方，但找不到那个人，因为帝洛巴上师没有名气，当地人都不认识他，问来问去，最后才找到。当时上师给他示现的是钓鱼、烤鱼、吃鱼的渔夫形象。那若巴非常有善根、有智慧，他认出了上师。起初帝洛巴不答应收他为徒，那若巴就跪着不起来，帝洛巴没有办法，只能默认了。帝洛

巴没有给他讲很多的道理，而是用实际的方法来调伏他。当时那若巴还没有真正开悟，对善的执着心特别强，帝洛巴就专门给他设对境，以妄治妄，以毒攻毒，每天都是骂他、打他，让他偷东西，做坏事，通过这些磨练他的习性，让他放下对善的执着。那若巴经历了很多苦难，最后帝洛巴用鞋底打他的额头时，他昏了过去，等他从昏迷中醒过来时，已经开悟了，和上师无二无别了。

我讲这个故事的用意是想说明：词句不是很重要，主要是领悟意义。真正明白了，深信了，如理如法地皈依，一切都能圆满。

想得到加持，想获得成就，就要有坚定不移的信心。大家都听过狗牙的故事，那位老妇人靠的就是信心的力量而获得了不可思议的加持。虽然她所供奉的不是佛牙而是狗牙，但她的信心是坚定的，信念是正确的，这样佛牙的加持融入了狗牙中。也可以这样讲，若是自己具足信心，处处都是佛牙，包括狗牙也是佛牙。

在上师三宝面前，千万不能耍心眼，耍聪明，否则最终耍的是自己，一切损害都是自己的。既然有了这个缘分，有了这个福报，大家就应该珍惜，应该一心一意地对待。故事里的老妇人若是没有信心，没有恭敬心，表面上再精进，表面上做得再多，也没有意义。

以前在工布地区，有一个叫觉沃奔的人。有一天他到拉萨朝拜觉沃佛（存放于拉萨大昭寺内的释迦佛十二岁等身像），看到供桌上有很多神馐（糌粑做的供佛用的食子）和

酥油灯。他之前可能没见过，现场又没有其他人。他想，灯里燃着火，火肯定是为了化酥油的，神馐一定是沾着酥油吃的。然后他就沾着酥油把神馐吃了。吃饱以后，他看着觉沃佛的尊颜说道：“神馐（供佛的食品）被狗叼走了您也是笑眯眯的，酥油灯被风吹动您还是笑眯眯的，您真是一位好上师。”然后他把鞋脱下来放在觉沃佛像的怀里，跟觉沃佛像说：“您帮我看一下，我绕您一圈就回来。”然后就走了。香灯师回来后，看到神馐没了，觉沃佛像怀里还有一双破鞋，觉得对佛特别不恭敬，就想把鞋子扔掉。这时觉沃佛像开口说话了：“不要扔，这是工布奔托我保管的。”工布奔转完一圈回来后，对觉沃佛像说：“您真是一位好上师，明年春节您一定要到我家做客。”觉沃佛答应了。

工布奔回家后跟妻子说：“觉沃仁波切答应来我们家做客，但是什么时间来不知道，你要多看着点。”第二年的一天，妻子到河边打水，看到水里显现了觉沃佛。她回去跟工布奔说：“水里面有东西，是不是你请的客人呀？”

工布奔心想，是不是客人掉到水里了。急忙到那个地方一看，觉沃佛真的在水里，于是他奋不顾身地跳进水里去捞，真把觉沃佛捞上来了。然后带着觉沃佛去自己家。途中，觉沃佛说：“我不能去俗人家。”然后就融进了一块大石头里。后来石头上自然显出了觉沃佛像，所以被人们称为“觉沃石”，显现觉沃身像的河则被叫做“觉沃河”。据说至今它们仍然与拉萨觉沃佛像具有同等的加持力，而且络绎不绝的信众们也经常对它们顶礼供养。虽然在表面上工布奔的行为都是不

如法、不恭敬的，但是在他内心里没有一点的不恭敬，没有一点的怀疑，是一心一意的。所以觉沃佛不仅开口说话了，而且第二年还出现在工布奔家附近的河水里，这都是工布奔的信心的显现。有信心、有恭敬心，佛菩萨无处不在。

还有一个小泥塔成就了三个人的故事。一个人看到了路边有一个小泥塔，心想这个小泥塔是泥巴做的，容易被雨水淋坏，就想找东西遮挡，没有找到别的，只找到一只破鞋子，他就把破鞋子盖在了小泥塔上。这时又来了一个人，看到小泥塔上面有只破鞋子，觉得太不恭敬、太脏了，就把鞋子扔掉了。造小泥塔的人和这两个人都暂时得到了人天福报，最终获得了成就。拿鞋子盖小泥塔，到底是对还是错，主要看心。他怕泥塔被雨水淋坏了而用鞋子盖上，发心是好的，内心是恭敬的，所以没有罪过。主要是这颗心，功夫要下到心地上。有信心、恭敬心、决心，这是至关重要的。

三、修持皈依

大家无论上座还是下座时，都要实实在在地修持，最后才能成就。

（一）上座修持皈依

入座时，要具备入座的前行、正行和后行。

入座的前行阶段：身心状态、打坐的环境等都要提前准备好、安排好。首先观察自己的心是恶念、无记的状态还是善念。若是恶念，立即要断掉；若是无记状态，立即要调整；保持善念。做皈依、发心，身口意三门都调整好。身调和，最好做毗卢七支坐。身直则脉直，脉直则心直。息调和，最

好做九节佛风。左右鼻孔各呼吸三次，两鼻孔同时呼吸三次，内心观想呼出贪嗔痴三毒浊气，吸进智慧的气。然后做简单的上师瑜伽，祈祷一切诸佛的总体、坛城的主尊——上师，将自己的心和上师的心融为一体。然后，静静地坐一会儿，不追随过去，不迎接未来，不执着现在。这是入座的前行。

入座的正行阶段：要具体观修当前的内容，观修和静修轮番进行，观修时以观修为主，入座期间不能间断。比如具体修持皈依时，先明明了了地观想皈依境，在皈依境前发自内心地做因皈依、果皈依，发誓发愿，立下誓言。对所观修的内容要反复地观想，必须要仔细、具体。观修累了，可以静静地坐一会儿休息，再接着观，这样观修和静修轮番进行。

入座的后行阶段：心里再次祈祷、下决心，然后观想皈依境中的上师三宝、善神护法发光照耀整个法界，令众生消除了业障、增长了智慧，最后都获得了三身佛的果位。众生都立即化成光融入皈依境中的本尊和护法体内，这些本尊和护法都融入上师体内，最后上师化成光融入虚空中，在这样的境界中静静地安坐一会儿。念头再生起来时，再次观想皈依境。此时，所有的外器世界都是上师三宝的清净刹土，所有的内情众生都是上师三宝的幻化和游舞，一切都清净圆满。起座前，再次观察自己：这一座中的修行是否如法？有没有生起不好的分别念？若是这一座比较成功，自己就欢喜、随喜，同时也要对治傲慢心，对自己说：这次是因为宿世修来的福德才有这么一点儿小小的成就，若是真有这么好，还要看看下一座表现如何。若是这一座没有成功，自己应该猛厉

忏悔，同时也要对治内心的悲观和疲厌，对自己说："没关系，若是内心没有恶分别念，应该早就成就了，不应该还在轮回中。现在生起这些恶分别念，也是上师三宝的加持，让自己发现相续中这些不好的东西，我以后可以对治它们，慢慢就好了。"最后，念诵回向偈、吉祥偈做回向。

（二）下座期间修持皈依

下座期间，无论行住坐卧，任何时候都要忆念上师三宝的功德，皈依上师三宝。人的一生有快乐的时候，也有痛苦的时候。快乐有快乐的因和快乐的果，痛苦有痛苦的因和痛苦的果，无论是快乐还是痛苦，一切都要视为上师三宝的加持。

第一，将快乐的因视为上师三宝的加持。比如说生起一些信心、出离心和菩提心，就要想到这是上师三宝的加持，才能使自己在相续中生起这样的善念，然后再发誓让相续中的善念能够增长。

第二，将快乐的果视为上师三宝的加持。我们有时候得到了一些暂时的利益，比较愉快的时候，也要想到这是上师三宝的加持，然后把这样的快乐、福报回向给众生，与众生分享，这也是忆念上师三宝的功德。

第三，将痛苦的因视为上师三宝的加持。痛苦的因就是烦恼和一些恶的分别念，当产生这些分别念时，我们也要视为上师三宝的加持。其实你发现了这些是好事，这是一种进步。平时我们并不是没有烦恼，没有恶念，只是没有发现罢了。现在修行了，开始关注自己的念头了，这个时候容易发

现这些不好的东西。很多人观想的时候才发现自己的心这么乱，这么坏，于是很懊恼，很沮丧。其实这是好事，是一种进步。我们有条法语："发现了自己的错误就是开悟，改正了自己的错误就是成就；发现了所有的错误就是彻悟，改正了所有的错误就是圆满。"若没有上师三宝的加持，你能发现这些缺点、毛病和错误吗？发现自己的错误就好解决了，问题是发现不了错误。

出现问题，原因都归咎于自己身上的人是觉者，推到别人身上的是凡夫。凡夫任何时候都认为自己是对的，别人都是错的："我是这么想的，但他是那么想的；我原来是这样的，但他是那样的……"其实，一切都是自己的错误，都是自己的毛病，都是自己的问题，跟别人没有关系。为什么这么说？因为都是自作自受，都是自己的因果。若是自己没有错，能遭受这样的果报吗？若是自己的心清净了，看别人肯定都是清净的，都是佛，都是菩萨。在你看来有凡夫、菩萨的区别，甚至有坏人、好人的区别，也是自己心的显现，也是自己的问题。是佛还是魔，就看自己的心。你若想做一个觉者、智者，就要这样。

第四，将痛苦的果视为上师三宝的加持。那些恶果，例如着魔了，中邪了，生病了，遭遇灾难了，心情不愉快了等等，这些痛苦的果也都是上师三宝的加持，这也是消业。这都不是无因无缘的，都是有因缘的。这些因缘都存在我们的阿赖耶识当中，迟早都要成熟，都要显现，现在显现了就是消业。再者，遭受灾难、感受痛苦的时候，应该找原因。若

你是个智者、觉者，就会从自己身上找原因，因为真正的原因是自己往昔所造下的恶业，其他都不是真正的原因。若是想从根上解决，就去消业。

多病的原因是往昔所造的杀业，通过忏悔可以消除业障，业障清净了，感受病苦的果报就会结束，这是抽薪止沸。我们到医院就医，然后服用很多包括以动物的生命来制作的各种补品，这是造业，以后还要继续感受恶报，这样不可能解决问题，即使解决了也是暂时的，这是扬汤止沸。

再如贫困潦倒，做什么都失败，做什么赔什么。凡夫会找很多理由，但这都不是真正的原因，真正的原因是前世所造的偷盗恶业。断恶行善，猛厉地忏悔，发誓今后纵遇命难再也不偷盗，再也不欺骗他人。通过这样的对治力，业障才可以消除。业障消掉了，果报自然就结束了。

夫妻不和，整天吵闹，打得你死我活的。人们也会找很多原因，如性格不和等。但这都不是真正的原因，真正的原因是往昔所造的邪淫恶业，现在感受的是邪淫的果报。这个时候更应该断恶行善，断除邪淫，但是现在的人却错上加错，更去做邪淫，以后还要继续感受果报。应该猛厉地忏悔往昔造下的恶业，发誓发愿：从今以后纵遇命难再也不邪淫，尽心尽力地去受持戒律。因结束了，果自然就结束，夫妻自然就和睦，家庭自然就和谐了。

这些都是上师三宝的加持！让你发现错误，改正错误，这就是加持！有没有得到加持，就看你自己。没有让你发现错误，没有让你改正错误，就没有加持。

不要再愚痴颠倒了！什么是真正的快乐？什么是真正的享受？内心的快乐才是真正的快乐，精神的享受才是最大的享受。不要再去造业，不要再去刺激自己了，那不是幸福快乐！世间的钱财、地位、荣誉等是福还是祸，就看你的心态。若是你的心态没有把握好，没有调整好，统统是祸不是福，只会给你带来烦恼，带来痛苦，不会给你带来真正的幸福和快乐。大家应该去寻找真正的快乐，去寻找永恒的幸福与安乐。

我们今天皈依的目的，就是为了获得究竟的利益与安乐、永恒的幸福与快乐，不是为了获得暂时的利益与安乐。你千里迢迢来到朗措玛寺，是为了世间的、暂时的利益，还是为了出世间的、究竟的利益？你做早晚功课的时候、闻法的时候、观修的时候，有没有认真？为什么总是懈怠懒惰？为什么每次都找很多理由？“我要出去，不能做课了。”一堂课就这样错过了。我真的弄不明白，你上山的目的到底是什么？是散步重要还是做功课重要？是做这些世间的琐事重要还是修行重要？自己真的要好好地反思一下。

我们修皈依的时候，要时刻忆念上师三宝的功德，时刻下决心皈依上师三宝，将一切都观为上师三宝度化众生的方便，将一切都转为道用。这样将修行融入到生活工作中，最后才能成就，否则真的很难啊！

学佛修行要老实一点、认真一点，不能虚伪！不能虚情假意，不能心不在焉。一定要黑白分明，对就是对，错就是错；做到就是做到，没做到就是没做到。佛菩萨也没有要求

你刚开始就一下子全都做到，关键是自己要时刻提醒自己：对了还是错了，哪些做到了，哪些没做到。大家看看那些高僧大德是怎么修行的，他们时刻观察心，调整心态。每当生起一个恶念的时候，放一颗黑豆；每当生起一个善念的时候，放一颗白豆。刚开始全是黑豆，没有白豆；再修行、再调整，慢慢地黑豆、白豆一样多了；再修、再调整，最后全是白豆了，这个时候就成就了。我们有没有这样修？每天有没有这样仔细地观察、分辨？有没有这样仔细地去取舍？

皈依分世俗谛的皈依和胜义谛的皈依。我们真正获得了上师三宝的果位，尤其是获得了法身佛的果位，这是胜义谛的皈依。没有成就上师三宝的果位之前，是世俗谛的皈依。大家要以世俗谛的皈依来成就胜义谛的皈依。

皈依的内容我们已经学修了十天，很圆满，也很详细了。希望大家都有正知正见，都能做到真正地皈依，踏进佛门，这是一切正法的基础。我们已经进入佛门，就可以开始修持正法了。

思考题：

1、如何在日常的生活当中修习皈依？

2、什么是世俗谛的皈依？什么是胜义谛的皈依？二者主要的不同之处是什么？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

02
发菩提心

学修目的

菩提心是如意宝。它是进入大乘修法的标志，是一切大乘修法的基础。我们一定要进入大乘法门，否则就没有资格修持大乘佛法。如果不修持大乘佛法，就不能成佛。真正发出了菩提心，时时刻刻都能消除业障，时时刻刻都能增长智慧，增加福报。

主要观修内容

1、四无量心；

2、愿菩提心；

3、行菩提心；

4、愿行菩提心的学处。

修持效果

对所有的众生生起真实无伪的，平等的慈悲心；生起为救度众生誓愿成佛的决心；为早日圆成佛道而精进认真闻思修行，精进认真践行六度。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

发菩提心（第一讲）

摘要

1、为什么学修发菩提心；

2、发菩提心的基础：

（1）四无量心的次第；

（2）修舍无量心：舍弃亲怨、众生平等（从我们的观念出发，分析过去世、现在世、未来世的过程；从佛法的角度思维；从世间的角度再次思维）。

今天开始学习发心，即发菩提心。

一、为什么要学修发菩提心

我们通过学修四外加行，相续中生起了出离心。通过学修因果不虚和轮回过患，断除了对来世的贪念；通过学修暇满难得、寿命无常，断除了对今生的贪着。断除了今生来世对世间的一切贪执，生起了无伪的出离心，这个时候就想获

得解脱。

解脱有三菩提果位：声闻、缘觉、佛。有出离心，为了自己的解脱，最后获得的是声闻、缘觉的果位。但是声闻、缘觉没有利他心，是不究竟的。获得声闻和缘觉的果位后，对于一般人而言也许不是痛苦，但是对于佛菩萨来说，若不能利益众生，不能帮助他人，这也是一种痛苦，一种畏惧。不能饶益众生，没有利益众生的能力，不能圆满断证功德。这种寂灭的境界是福德、智慧圆满的最大障碍。所以我们选择了获得无上正等觉——佛的果位，就是为了度化父母众生而成佛。

出离心分小出离心和大出离心两种。大出离心是远离轮回和涅槃（寂灭）二边。涅槃有究竟的涅槃，有暂时的断灭涅槃。声闻和缘觉的果位也属于涅槃，但他们是断灭涅槃，虽然已经断除了对世间的贪恋，但求的是自己解脱，所以属于小出离心。而我们作为大乘佛子，要有大出离心，不求世间的福报，不求自己的解脱，只求利益众生，只求成就佛果。既然我们选择的是上士道的皈依，要为众生成佛，要获得无上正等觉的果位，就要发菩提心，就要进入大乘妙道，这样才能获得成就。

现在我们要观察自己，是不是真正把轮回、世间看破了，是不是真正放下了，生起了真实的出离心？是不是一心一意求解脱？生起的出离心是不是大出离心？如果不是，修行就难了，生起菩提心就更难了。不能脚踏两只船，如果求世间的福报，就不可能得到出世间的功德和利益。也许你没有特

意求声闻和缘觉的果位，但不管是求往生还是求成佛，若是为了你自己，就是寂灭边。所以一定要仔细观察自己。

佛讲四法印，其中讲“有漏皆苦”。有漏就是有烦恼，有烦恼就有业障，有业障的牵引就是轮回。只要是轮回的就是有漏的，只要是有漏的就是痛苦的！我们在讲轮回过患时，提到六道轮回里只有痛苦，没有安乐，你有没有认真听闻？这些道理有没有真正弄明白？只在字面上明白了是不会看破的，还需要思维、观察、修行。当有了深切的感受与体会，才有真正的智慧，才能看破、看透，才能不贪恋世间，这才是生起出离心。然后再修，就可以获得声闻和缘觉的果位。

不留恋六道轮回，放下执着，放下贪念，才叫放下。没有看破，不会放下，也不可能放得下。看破有很多种，放下也有很多种，这是最低层次的看破，最低层次的放下。

但若是你想获得佛果，还要看破和放下第二边——寂灭边。轮回是第一边，还要远离寂灭。声闻、缘觉的果位是寂灭边，只是自己解脱，没有利他心，不能利益众生，因此无法圆满断证功德。声闻、缘觉的果位还有所断和所证，就是该断除的还没有断掉，该证悟的还没有证悟，断证的功德和福慧还没有圆满。也许你没有直接求、直接修声闻、缘觉的果位，但如果你是为自己求往生西方极乐世界，为自己求成佛，觉得“轮回太苦了，极乐世界太好了，我要到西方极乐世界，再也不回来了！”“佛的功德、福报、智慧太圆满了，我也要获得这些，然后就什么都有了，我也不用去打工了，在家里舒舒服服地呆着。”“智慧圆满了，那个时候就什么都

会了，都知道了，还可以知道他人的心，可以观察这些人的心里是怎么想的……”尽管你直接求的是去极乐世界，求的是成就佛果，虽然极乐世界和佛果不是寂灭边，但是因为你的发心有问题，是为了自己的解脱，为了自己的福慧功德圆满，所以，实际上求的还是第二边——寂灭边。

为什么说声闻和缘觉的果位不究竟？就是因为声闻和缘觉只追求自己解脱，只追求自己功德圆满，心量还没有打开，还是无法能够脱离轮回，无法能够解除一切烦恼、痛苦，还有一种逃避的心态，所以说这种果位是不究竟的。如果你不是鹦鹉学舌，而是彻底了解、明白了，觉得很可怕；对声闻、缘觉的果位、境界也生起了厌离心，生起了畏惧心。不求自己解脱，不求自己功德圆满，这种心态彻底没有了，这就是第二层的看破，就是看破声闻和缘觉的果位也是不究竟的。

我们为什么要强调是否真正看破与放下，是否真正从心里远离了轮回与涅槃二边？因为只有我们通过观察、思维，明白了自己是真心的，是发自内心的不为自己，而是为众生，真正为众生求解脱，为众生求福德圆满、智慧圆满这些功德的时候，才是生起了菩提心。菩提心有胜义谛菩提心、世俗谛菩提心，这是世俗谛菩提心。世俗谛菩提心有愿菩提心、行菩提心。为了众生想成佛，为了度化众生而发愿让自己成就佛果，这是愿菩提心；为了成佛而真心想修持，也就是发誓、发愿修持六度万行等一切菩萨的学处，这是行菩提心。这是简单的概括。

二、四无量心

要在相续中真正生起利他心，要想发菩提心，当菩萨，就要通过修行，应该先修慈悲喜舍四无量心。《中般若经》中云："须菩提，大菩萨当修大慈、大悲、大喜、大舍心也。"就是指四无量心。四无量心的次第，以理论为主宣讲的时候，先是慈无量心，然后是悲无量心，再是喜无量心，最后才是舍无量心。但是按实修窍诀，应该先修舍无量心，因为如果没有修出舍无量心，相续中不会生起真正的慈无量心和悲无量心。

（一）修舍无量心

舍无量心是要舍掉两种心态，达到一种平等的心态。即舍掉对亲朋好友的贪爱，舍掉对怨敌、仇人的怨恨，对一切众生生起无有亲疏、无有爱憎的平等心。对亲朋好友包括父母、子女不能有贪爱，对刚刚欺骗过你、伤害过你，让你恨之入骨的仇人、敌人不能有怨恨。这些是不是很难做到？是不是觉得有些过分？对于一个普通的凡夫来说非常难，但是对按次第学修过四外加行的人来说一点都不难。学修四外加行，生起了初步的出离心后，虽然还不是圣者，仍然是凡夫，但这个凡夫不是普通的凡夫，而是相续中已经有出离心的人，即对世间、对轮回已经看破、放下了。

在因缘和合的情况下，生起了几分钟、几十分钟或几个小时的厌烦心或出离心不难。偶尔的出离心是不可靠的，这不叫生起厌离心，也不叫生起出离心。对世间的一切都能看破或放下，这种心时时处处都坚定不移、不动摇、不改变，才叫生起出离心。对于真正生起了出离心的人来说，舍掉前

述两种心态并不难。

我们好好地对照自己，能不能做到不怨恨欺骗、伤害过你的人？能不能做到不贪爱亲朋好友，包括自己的父母和儿女？你们都学修过四外加行，都学修过出离心，若是对这两点还觉得难，还觉得有点过分，没有别的原因，就是一句话：四外加行的基础没有打牢！我为什么处处强调这些基础？因为如果没有这些基础，学修发菩提心就是纸上谈兵，毫无用处。

我现在替佛讲解佛法，所以替佛问你们。你们在观修的时候，可以自问自答。你为什么这么喜欢、贪爱父母儿女、亲朋好友呢？你可能会说："他们喜欢我，对我好，对我有恩。""这是我家的，是我亲生的。"都是类似这样的答复，没有别的理由。现在先把我们贪爱的这些对象放在右边，左边是我们恨之入骨、有我无他的仇人。我现在告诉你，左边这些仇人，也是你家的，也是你亲生的，也是喜欢你的，也是对你好的人。有些人就不明白了："为什么说是我家的？他是某某家的，不是我亲生的；他对我不好，伤害了我，欺骗了我。"

可是前世呢？他们在前世无数次地做过你的父母，无数次地做过你的儿女，无数次地做过你的亲朋好友。你可能会不服气："那是前世嘛！"你前世生的孩子就不是你的孩子了？前世是你家的，今生就不是你家的了？前世和今生有什么区别？只是时间上的差别而已。若是你认为有差别，你去年生的孩子和今年生的孩子也应该有差别。你可能又说："那

不行，那是我去年生的孩子。”那你就是见一个、舍一个的人。如果你是一个明白道理、深信因果、深信轮回的人，就不会觉得难了：“这样一想，确实是我亲生的，都是我家的，都喜欢过我，利益过我。”若是你真明白，深信了这个道理，放下这种贪爱，平等心就修出来了。我们经常说“清净、平等、自在、随缘”。嘴上说平等就平等了？哪有这么容易啊！

我们还可以这样思维：左边是我们恨之入骨的仇人、敌人。现在我来问你：“你为什么要恨他、讨厌他啊？”你没有别的回答，也就是“他对我不好，伤害过我，欺骗过我”等。“他也不是我家的，也不是我生的啊！若是我家的、我亲生的，还可以忍一忍。”那我告诉你，右边这些你最喜爱的亲朋好友、父母，他们对你也不好，也欺骗过你，伤害过你；你最溺爱的儿女也不是你家的，也不是你亲生的。“怎么不是呢？看看户口本，到医院查一查，有记载，哪年哪月哪天是我亲生的。我们相依为命，他对我挺孝顺，挺好的，经常给我买我喜欢吃的东西。”

我说的还是过去世，过去世中他无数次地做过你的敌人，做过你的仇人，欺骗过你，伤害过你。前世欺骗你、伤害你，和今生欺骗、伤害你，有什么区别啊？

以前讲过嘎达亚那尊者所说的“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”嘎达亚那尊者看到一位妇人怀里抱着一个孩子，一边吃着鱼肉，一边打着身边的一条母狗，狗正啃着她扔过来的鱼骨头。嘎达亚那尊者通过神通观察，知道她怀里抱的那个孩子是前世杀

害她的仇人，她吃的鱼是她父亲的转生，她打的那只狗是她母亲的转生。口里吃着父亲肉，手里打着母亲，怀里抱着自己的仇人。真是颠倒、可悲啊！都这样，现在的儿女与父母也是冤家，不是冤家不聚头啊！

从前，法王赤松德赞的王女莲明公主，刚刚十七岁时就离开了人世。法王赤松德赞想不明白，跟莲花生大士请教："莲明公主应该是个宿业清净的人，不然不能转生为我的女儿，成为王女，并且有幸遇见了如您一样的这些犹如真佛般的大智者、大译师，但是她怎么这么小就离开人间了呢？"莲师说："其实莲明公主并不是因为宿业清净投生为您的王女，而是因为以前我莲花生大士，还有君王您，以及菩提萨埵，曾经转生为劣种的三个儿子，我们为完成母亲的遗愿修建夏绒卡绣大塔（在尼泊尔）。那时莲明公主投生为一只毒蜂，她叮入国王您的微血管，您无意之中用手擦拭，结果碾死了那只毒蜂，正是由于当时的命债，它才转生为您的王女。"本来，法王赤松德赞是真正的文殊菩萨转世，连他都有这样讨债的，更何况我们这些凡夫呢？

从后世方面来说也是一样，今世自己认为是怨敌的这些人将来转生为自己的亲生骨肉，今世的亲友将来投生为深仇大恨的敌人等，都是不一定的。所以，对今生今世亲怨的瞬间显现执为实有，怀着贪嗔积累恶业，使自己成为恶趣的堕石，这样做究竟有什么必要呢？

如果你是个真正会思维、讲道理的人，在真理、真相面前将不得不承认，不得不心服口服。凡夫认为："我恨仇人

是天经地义的，我贪爱儿女也是天经地义的。”有恩要爱，有仇要恨，这都是我们自己的观念，这种观点、想法是颠倒、错误的，是世间的一种迷乱的心态。尽管如此，我们刚才还是从自己的观念出发，分析了过去世、现在世、未来世这样一个过程，尤其是分析了过去世和现在世。站在这样一个角度讲众生平等，已经讲得很透彻了，应该都能明白了。

接下来，我们就来推翻我们自己所执着的这个颠倒、错误的观念。因为我们是学佛人、修行人，要用佛法思维。站在佛法的角度来看，怨敌、仇人是给你最大恩德的大恩人，父母儿女、亲朋好友是对你伤害最大的仇人。

发现错误是开悟，改正错误是成就。我们的父母儿女、亲朋好友，很难看出我们的毛病、缺点和不足。即使看出来了，发现了，也不敢说，也不舍得说。对我们来说这是一种最大的伤害。明明我们有错误，有不对、不足之处，如果不跟我们说，那我们就永远蒙在鼓里，永远也不会有开悟的时候，这样怎么能改变、进步呢？怎么会有成就呢？再者，我们虽然自己心里希望修持正法，可是却常常受到亲友的牵连、拖累。或者父母舍不得子孙，或者子女放不下父母，彼此恋恋不舍，以至于耽搁修法，坐失解脱的良机等等。由此看来，亲人们对自己甚至比怨敌更有害。所以，贪恋亲人是我们开悟、成就最大的障碍。

而敌人、仇人是专门来观察我们不足、缺点和毛病的。第一，他们能看出来很多问题；第二，他们不会顾及我们的感受，一定会毫不留情地指出来。若是你有智慧，就借助这

样的助缘，去发现自己的错误，改正自己的错误，这是对我们最大的帮助！所以，这些敌人、仇人是我们最大的恩人和善知识！为什么说善知识对我们的利益超越了父母，就是这个原因。

只看你的毛病和缺点，只观察你的不足，然后指责你，让你发现、让你改正，这才是真正的善知识，这才叫真正的窍诀。现在的人都是愚痴的，认为窍诀就是上师、善知识们在耳边默默地念点什么，虽然自己一句也没听懂，但是却觉得很“殊胜”。真可怜！其实最容易被骗的就是那些滥竽充数、装学佛人的傻子。真正学佛的人哪有这么傻的？越听不懂，越觉得殊胜！越听不懂，越觉得好！被骗子糊弄一下就跟着学，对上师苦口婆心所讲的道理，反而置若罔闻。如果不装模作样地耍点花招，而是实实在在地对待他，他反倒不来学了。

我们现在经常念诵的《普贤行愿品》等，才是真正的宝！字字句句都是宝！这才是真正的佛法，才能真正的对治烦恼！可有谁拿《普贤行愿品》当窍诀了？根本不重视，不当回事！我从七岁开始接触佛法，学修佛法，可以说从来没有间断过。越学越修，就越觉得这些法的殊胜。其实真正的窍诀就是这些——《普贤行愿品》的内容以及我们经常念的这些课诵。真正的学佛人要有智慧，要学会明辨是非！

我们真是既可怜又颠倒。为了保护自己，打击敌人，对方骂我们一句，我们就骂对方三句；对方打我们一下，我们就还回去三下。以为这才是真正地报复他们，伤害他们。其

实，你这样做不是伤害他人，而是伤害自己。

我们现在再从世间的角度思维，如果真想“报复”就忍让。一时的忍让能换来长久的安乐，一时的委屈能换来最后的成就！你去忍，让自己积善根、积福德，让自己福德圆满、智慧圆满，最后的成就者、胜利者就是你。敌人、鬼魔最不想看到，最不想听到，最不愿意接受的就是这些。若是你真想“报仇”，就应该这样做。若是你以牙还牙，那是愚痴人的做法。

如果你真正喜爱父母儿女，真想报恩，就好好地学佛修行，不应该贪爱他们。否则活着的时候是活鬼，死的时候是王鬼。最好你能往生到西方极乐世界，如果你能成佛，对他们、对众生的利益就更大了。到了西方极乐世界，你通过神通观察，如果家人有困难了，可以帮助他们，保佑他们；在他们弥留之际，还可以接引他们到西方极乐世界安家立业。在西方极乐世界的相聚才是永远的相聚！在那里安的家才是永远的家！在那里利益众生的事业才是永恒的事业！

大家对以上道理要认真地思维、观想。首先，使用各种方法，尽力对自己极其讨厌，总是生嗔恨心的对境不嗔不怒，千方百计地修炼自心。当心里完全能够把他们看成是无利无害人的时候，接下来再观想：这些人从无始劫以来在生生世世当中都曾经无数次做过自己的父母，与现世的亲生父母一模一样。在没有对这些人生起平等的慈爱心之前，一定要反反复复观修。最后，不管是对亲人、敌人，还是对无利无害的人，对所有众生都生起了与现世父母没有任何差别的悲悯之情。在没有生起这种平等悲心之前，务必要反反复复地观

修。如果没有达到这样的境界，单单对任何亲怨既不生悲心，也不起嗔心，只是平平淡淡的一种心态，这叫无利无害的愚舍，并不是舍无量心。真正的舍无量心要像仙人布施一样。比如，仙人们宴请客人或布施的时候，无论对方高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣，对所有人都无有差别同等施舍。同样，我们也必须对普天之下的芸芸众生——大悲心的对境都平等相待。在没有生起这样的定解之前，应一而再、再而三地修炼自心。

有智慧不颠倒，这叫学佛修行，这叫解脱成就。这些天讲了这么多道理，都是事实真理，大家应该明白，应该深信，不再愚痴颠倒，这就是改变！一切都会改变，真的不可思议啊！学佛要明明白白地学，修行要明明白白地修，不要再麻木不仁，不要无所触动，不死不活的。得人身不容易，要做一个真正会选择、会取舍，能分辨的智者。

舍无量心非常重要！大家一定要仔细地观察、思维，体会、感受，能否从内心深处生起信心，生起定解，这是至关重要的！这是我们学修菩提心最基本的要求，最基础的修法。

思考题：

1、刚学完皈依，为什么接下来要学修菩提心？

2、为什么说“自私自利是一切痛苦的根源，利他心是一切快乐的根源”？

发菩提心（第二讲）

摘要

1、从对境、结果的角度区分菩提心与普通的利他心；

2、发菩提心的基础（修舍、慈、悲、喜无量心）；

3、发愿、行菩提心的次第。

菩提心不是一般的、普通的利他心，因为它的对境不是小范围的众生，而是一切众生；另一方面，不是给众生吃的、穿的等一些暂时的利益，而是将众生安置于佛的境界即佛果，让他们的福德圆满、智慧圆满，永远、彻底地从痛苦、烦恼中获得解脱。这种真正的、伟大的、不可思议的利他心，不是谁都有，也不是谁都能做到。它不是无因无缘、随随便便就能在相续中生起的，而是需要去修行，去明白真理。

一、四无量心

慈悲喜舍四无量心是修愿、行菩提心的方法。为什么是

无量？一般的慈悲喜舍谁都有，比如母亲对孩子的慈悲喜舍，但这不是无量的。对无边无际的众生都有慈悲喜舍，这是非常困难的，不是谁都可以做到的，这是我们现在要修的“无量”。

（一）修舍无量心

首先要修舍无量心，就是要舍掉对父母儿女、亲朋好友的贪爱和对敌人、仇人的怨恨，看破亲友和怨敌的分别，真正明白贪爱和怨恨都是不合理的、错误的，要达到一种无爱无恨，一切众生平等的境界。

我们贪爱亲友的理由，其实仇敌也具有这些理由；而我们怨恨仇敌的理由，亲友也同样具有。所以，我们这样分别地去贪爱、怨恨都是错误的。当你真正明白了这个道理，就叫看破。这个时候你心里的贪爱和怨恨自然就没有了，就叫放下——放下了贪爱心和怨恨心。

看破是一种智慧，放下是一种解脱，是心灵的解脱。看破和放下指的都是心态,不是行为。但很多人误解了，以为“原来喜欢的现在不喜欢了，原来追求的现在不追求了，这是看破”，“这里不去了，那个不要了，这是放下”。这些认识都是错误的！是否去某一个地方，是否接受某一种事物，不是你说了算的。若是因缘和合了，你不想去也得去，不愿意接受也得接受；若是因缘不具足，你想去也去不成，想得也得不到。你的这种想法叫妄想，叫执着，这根本不是看破、放下。看破是看破妄想，放下是放下执着。所以大家以后不要总是患得患失，瞻前顾后的，一切顺其自然，一切随缘。从

根本上去解决，从根本上去改变。想直接去改变一个结果或一种显现的人是凡夫，从因上入手，从根本上去改变、解决，才是修行人。其实我们的很多思想、行为和一般的凡夫没有两样，却还自认为懂得很多，是学佛修行人。我们要真正明白什么叫凡夫，什么叫学佛修行人！

第一步，真正修出亲怨平等的状态，就是看破、放下。即看破、放下了对亲朋好友和怨敌仇人的分别念；第二步，在这个基础上，忆念父母众生的恩情，发出大爱之心——慈悲心。

修出舍无量心，相续中才能生起真正的慈无量心和悲无量心。慈悲心的基础是知母、知恩、报恩。我们通过这三个修法修慈悲心。

（二）修慈无量心和悲无量心

第一，知母：现在我们再进一步地思维：无始劫以来，在流转轮回的过程中，一切众生都做过我们的父母，也都做过我们的敌人；众生无数次地利益过我们，对我们有恩；也无数次地伤害过我们，跟我们有仇。但是我们不能计较他们对我们的伤害，要忆念他们给予我们的帮助与恩德。因为我们要解脱、要成佛，若是继续沉浸在他们对我们的伤害中，就无法获得暂时与究竟的安乐，只会感受痛苦。

痛苦与快乐是怎么来的？去执着众生对我们不好的地方，然后生起嗔恨心，不择手段地想报复他们，这种不清净的心念不仅在当下使我们感受痛苦，还会导致我们继续造恶业，将来仍要感受恶果。无论是世间还是出世间，无论是暂

时还是究竟，这种记恨、报复的思想和行为都是非常下劣的，只会给我们带来更深切的烦恼和痛苦，不会给我们带来快乐和幸福。所以我们要去掉这些想法，不能从众生曾经伤害过我们的角度去考虑；如果去忆念众生对我们的帮助、利益与恩德，我们的内心当下是快乐的、清净的，并且进一步地想报答他们，这样会给我们带来暂时与究竟的快乐。

一个是痛苦的因，一个是快乐的因。我们从现在起应该断除痛苦的因，修持快乐的因。要想就想恩惠，要记就记恩德，不能想伤害与仇恨。

曾经有两个人结伴去一个地方，一天两人发生了矛盾，甲被乙打了一巴掌。甲把这件事写在了沙滩上；过了几天甲掉进了河里，被乙救了起来，甲把这件事刻在了石头上。乙不明白，就问甲，为什么把打他的事记在沙滩上，而把救他的事刻在石头上？甲回答说，最好不要生起怨恨，即使生起了怨恨，也应该像写在沙滩上的字，令它很快消失；而任何时候都不能忘记别人的恩德，就像刻在石头上的字，经久不褪、历历在目。为什么要这样做呢？因为任何时候，仇恨都是烦恼痛苦的因，感恩都是快乐的因。如果我们想获得快乐，不愿意感受痛苦，就要忘记怨仇，时刻忆念众生对我们的帮助和恩德，甚至想着要去报答恩德。

第二，知恩：首先思维现世的母亲对我们的恩德。从世间的角度来讲，我们的生命是母亲给予的，从出生时起，母亲慈爱地哺育我们成长，教会我们一切，抚养我们长大成人。母亲特别喜欢、疼爱我们，我们现在所拥有的一切也全部是

母亲给予的。从佛法的角度来讲，这个暇满的人身，现在这样一个学佛修行的机缘与条件，也是母亲给予的。无论是从世间的角度，还是从佛法的角度来看，母亲对我们都是恩重如山。没有母亲就没有我们的今天。仔细思维以后，我们一定会从内心里对母亲生起知恩、报恩之心。

然后再将范围扩大，思维身边的众生以及所有的众生都在六道轮回中不止一次地做过我的母亲。究竟做过多少次呢？佛在经中讲："地土抟成枣核丸，其量不及为母数。"是说将整个大地的土都抟成枣核大小的丸子，堆在一处，用它们来计量任何一个众生做我们母亲的次数，做一次放一个丸子，做第二次再放一个丸子……直到所有的丸子都放完了，该众生做我们母亲的次数还没有结束。通过这个比喻我们知道了，每一个众生做我们母亲的次数都是无以计数的，这是知母；众生做我们母亲的时候也和现在的母亲一样，慈爱我们，赋予我们一切，对我们也是恩重如山，这是知恩。

第三，报恩：我们真的知母、知恩了，就想报恩了。报恩就是要报答她们的恩情。通过对现世的母亲生起知恩和强烈的报恩心，再进一步扩大范围，对一切众生也生起同样强烈的感恩和报恩之心。这个时候心里就会想：母亲想要什么呢？她们都非常想获得安乐，都不愿意感受痛苦。从无始劫以来到现在，她们都想得到快乐、幸福，却始终没有得到；她们不愿意感受痛苦，却至始至终没有离开过痛苦。母亲多可怜啊！这样你的悲悯心就生起来了，就会去找原因。

她们为什么这样？因为她们是愚痴的、颠倒的，所做和

所求是背道而驰的。她们求的是快乐，但是所做的一切却不是快乐的因；她们不愿意感受痛苦，但是所做的一切却是痛苦的因。她们不知道善恶的标准，也没做到断恶行善；她们不明白因果，也没有做到取舍因果。“她们想得到快乐，我要给予她们快乐，要让她们修持快乐的因；她们不愿意感受痛苦，我就要拔除她们的痛苦，要让她们断除痛苦的因。”

想拔除他们的痛苦，这是悲无量心；想给予他们安乐，这是慈无量心。为什么说是无量心呢？因为对境是所有的父母众生，众生是无量的，所发的心也是无量的，获得的功德也是无量的，所以叫无量心。有量、有界限的慈心悲心是升天的因，不能成为菩提果的因、成佛的因。只有无量，才能成为成佛的因、菩提果的因。

现实中，我们所认为的慈悲、所发的慈悲都是有量、有分别的。我们对穷人、对乞丐可以发慈悲心，但是对富人、贪官却发不出慈悲心；我们对患病的人可以发慈悲心，但是对健康的人就发不出慈悲心；我们对年迈的老人可以发慈悲心，但是对那些朝气蓬勃的年轻人就发不出慈悲心，这都是分别。我们所认为的慈悲，根本不是佛讲的慈悲，只是一般的、普通的慈悲，实际上是一种同情！我们发慈悲心的同时，还憎恨那些有钱有权的贪官污吏、无恶不作的人，那还叫慈悲吗？

没吃没穿没住，身体患病，暂时无依无靠等，这都不是众生可怜之处，不是令众生痛苦的原因。真正的原因就是无明、愚痴、颠倒。无论贫富贵贱，无论健康患病，无论年老

年少，众生都是一样的愚痴颠倒、烦恼痛苦。其实，没吃没穿不一定痛苦，有吃有喝也不一定快乐。我们这些凡夫总想发财，认为是因为没有钱而导致自己烦恼痛苦，这是一种错误的观念。你烦恼痛苦，不是因为没有钱，不是因为没吃没穿。若是真正有修行、有智慧，在山洞里也快乐；若是没修行、没智慧，在皇宫里也痛苦。对一个真正的成就者而言，地狱和天堂没有区别，皇宫和监狱没有区别！应该有钱没钱都快乐，有病没病都快乐，有权没权都快乐。就像《快乐之歌》里讲的一样，怎样都快乐。如同我们的上师法王如意宝讲的一样，活着也快乐，能弘法利生；死了也快乐，可以去西方极乐世界。自己心中的智慧叫文殊师利，外在的文殊是代表内在的、本具的智慧，真正的智慧在心里。所以他老人家感恩文殊师利，实际上也就是感恩自己的智慧，因为自己具有智慧，所以怎样都快乐。

有分别的爱叫贪心，无分别的爱叫慈悲。其实，我们现在所感受到的所谓的快乐是怎么来的？也是从爱中来的。但我们现在所具有的爱是分别的，就是爱我们自己，爱我们的家人，爱我们的父母，爱我们的儿女，爱我们的亲朋好友。爱的范围再大，也就是爱一个民族或者一个国家。这些与整个法界，与所有的众生相比较，范围太小了，所以我们得到的快乐也太少了。在佛菩萨的境界里，我们的爱不是爱，我们的乐不是乐。佛法里讲，我们对父母子女、亲朋好友的爱都不是爱，对他们的慈悲都不是慈悲。现在都讲爱，爱没有错，但是有分别的爱是错误的，是一种痛苦的因。它只能带

来一时的快乐，这样的快乐离不开变苦，离不开行苦，它本身就是一种苦。所以，若是你要远离痛苦，就不能依赖这种爱，就要放开心量。所谓的慈悲就是慈无量心和悲无量心，是一种博爱，一种大爱！在真正的大爱面前，这些小爱不算爱！在真正的大乐面前，这些小乐不算乐！

众生烦恼痛苦的真正原因是无明——不明真理真相，所想所行是颠倒的。除了佛菩萨，三界众生都是愚痴颠倒的。我们应该对他们生起慈悲心，而且范围是三界众生！慈悲的范围越大，爱的范围越大，内心的快乐越多。乐是怎么来的？是从爱中来的，有爱才有乐！爱的力量不可思议，所以多发慈悲心，多发爱心。

（三）修喜无量心

当众生远离了痛苦、获得了安乐的时候，自己满怀喜悦，发自内心地随喜，这是喜无量心。

二、四无量心是发菩提心的基础

在发出舍无量心的基础上，我们发慈无量心和悲无量心，希望众生都获得安乐，希望众生都远离痛苦。然后发誓发愿：我要让众生远离痛苦、获得安乐。然后祈祷上师三宝加持所有的父母众生，都能获得安乐，都能远离痛苦，这就是祈求。这样，慈无量心和悲无量心就真正生出来了，就开始发愿菩提心、行菩提心了。

当我们真心实意地想报恩的时候，就像断臂的母亲，眼睁睁地看着相依为命的儿子被洪水冲走了，虽然心里特别想救他，但却无能为力。这个时候，我们会这样思维：虽然我

现在没有能力，但是佛有这个能力，他可以引导众生，讲善恶因果，让众生如理地取舍因果、断恶行善，所以我就要修成佛果，那时就有能力辗转法轮，就有自己的教法了，才能通过自力，通过自己的教法来度化众生。这样，你为众生而想成佛的心就生起来了。

为了度化众生而想成佛，这叫愿菩提心。成佛要具有因缘，那什么是成佛的因缘呢？就是六度万行——菩萨的学处。发誓发愿想学、想修六度万行，这就是行菩提心。一个是为果——菩提果发的誓，一个是为因——菩提因发的誓，这样愿、行菩提心就发出来了。通过一步一步，仔仔细细地去观察、思维，去明理、修行，才能生起真实无伪的菩提心。

很多人都说得好听："我要为众生！"但真正要做到非常困难。没有学修四外加行的基础，怎么能生起菩提心呢？要生起愿、行菩提心，就要靠悲无量心和慈无量心；要生起慈无量心和悲无量心，就要靠舍无量心。倘若没有修好四外加行，没有明白因果和轮回这些道理，怎么能生起舍无量心？

前几天我们讲的皈依也是一样，若是没有学修四外加行，没有生起出离心，真正做到皈依也是很难的。即使表面上皈依、进入佛门了，也是下士道的皈依，只能得到一些人天的安乐，根本不可能解脱。所以，我强调的是四外加行，强调的是最基本的佛理，对此我是有甚深体会的。

虽然现在不能肯定地说我有出离心、菩提心了，但是我很清楚，如果没有四外加行的学修，没有这样一个坚实的基础，根本无法再往下修。所以，希望大家都有正知正见，不

要好高骛远，不要去追求那些高深的法，那样做一点用处都没有。把四外加行修好，真正的学佛修行都在四外加行里。以前，那些旧噶当派的大德们是怎样修行的？他们一生当中，修的都是无常、因果等。这些道理弄明白了以后，证悟空性一点都不难，到时候是瓜熟蒂落，自然就开悟了，之前非常难。所以，大家如果真心想解脱，想成佛，一定要按次第扎扎实实地修。

我说话的对境是真心想解脱，真心想成佛的人。我不喜欢热闹，也不稀罕人多，只求大家有一颗想解脱，想成佛的真心，不要虚情假意地到这里来。若不是真心想解脱，真心想成佛，你不可能喜欢我说的话，更不可能愿意照我说的去做，那么来这里就没有意义了！

扪心自问，你到这里来的目的是什么？真的，不仅是参加百日共修，以后听我讲的加行的光盘，看我讲的加行的书也是如此，我希望大家都要有一颗真正希求解脱的心。其他的搞世间福报、神通等等，和我没什么关系。以前我没有针对这些人讲过法，以后也不会讲。因为我是佛陀的追随者，我不能说自己有多大的成就，但是我跟定佛了，能学到哪儿算到哪儿，不可能跟别的学。你若是真心想解脱，真心求解脱，我们之间有话讲，有事做。否则，我们之间没话讲，也没事做。人生短暂，我不可能用这么宝贵的时间去做无意义的事情。所以，希望大家都有正知正见，希望大家希求解脱的心都是真的！

思考题：

1、四无量心为什么叫“无量心”？

2、修四无量心为什么必须要先修“舍无量心”？

发菩提心（第三讲）

摘要

1、菩提心的分类

2、简述菩提心的本体；

3、发愿行菩提心及胜义菩提心的方法。

通过四无量心的修法，才能在相续中真正地产生菩提心——最究竟的利他心。

我们已经知道了如何真正在自己的相续中生起慈无量心和悲无量心。一般的慈心和悲心不是大乘佛法里讲的慈悲，不是成佛的因。大乘佛法里讲的慈心和悲心，必须是无量的，指对境无量，心态无量，所获得的善根和功德无量，所以叫无量心。真心地发愿拔除一切众生的痛苦，给予一切众生安乐；真心地希望三界一切众生远离痛苦和痛苦因，真心地希望三界一切众生都能获得快乐和快乐因。这就是慈心和悲心。

真心地希望三界一切众生远离痛苦和痛苦因。远离痛苦因，即三恶业——身恶业、语恶业、意恶业；以及三种有漏的善业——身善业、语善业、意善业，这些都是轮回的因。远离痛苦果，即三界——欲界、色界、无色界；以及三大根本苦——变苦、行苦、苦苦，也是三界之苦。

真心地希望三界一切众生都能获得快乐和快乐因。快乐因就是无漏的善业——身善业、语善业、意善业。没有被烦恼污染，没有被烦恼摄持的业，就是无漏的善业。也可以说，就是让众生取用，让众生圆满声闻乘、缘觉乘、菩萨乘三乘的道业与功德。快乐果是指远离轮回的，即三菩提果位及成就——阿罗汉、独觉佛和佛。

我们肩上的责任重大啊！我们每天都在发四无量心，要让尽虚空遍法界的一切众生远离痛苦与痛苦因，获得安乐与安乐因。在一切诸佛菩萨、上师善知识，一切父母众生的面，不能发空愿，说假话啊！若不去承办，就是欺骗了十方三世一切佛菩萨、上师善知识，欺骗了尽虚空、遍法界所有恩重如山的父母众生。这个罪过非常严重！因为你欺骗的不是一个普通的朋友，欺骗的不是一两个人，欺骗的也不是一个团体或国家。对境越殊胜、广大，所修的善根和所造的恶业也非同寻常。

我们现在就像断臂的母亲，看见唯一的儿子被洪水冲走一般，急切地想把儿子从水中解救出来，焦急万分，却又无能为力。因为我们自己还在六道轮回之中，愚痴又颠倒，怎么能救度众生？怎么能帮助这些众生解脱成佛呢？自己还没

有到达彼岸，还没有成就，却要去帮助别人，那无异于两个人同时落水，谁也救不了谁，都会被激流冲走，结果必将是同归于尽。因此，我们要下定决心，为了众生，先让自己解脱。

解脱有三个果位，好比彼岸有三个码头，先做出选择。其中有声闻和缘觉，我们不能去那里，因为那里虽然脱离了轮回，超越了三界，但是没有利他心，更没有利益众生的能力，不是我们要到达的目的地。菩萨虽有一些能力，但不究竟，最终还要依靠佛的智慧与教言，否则不能让众生明白善恶取舍之处；虽然一地以上的菩萨也已经摆脱了轮回，超越了三界，但是一地到十地的菩萨度化众生的力量非常薄弱，利益众生的方便不是很圆满，必须通过勤作——特意、勤奋地去做才能利益众生。而佛是无勤的，自自然然地就能利益众生。因此，与佛相比，菩萨也是不究竟的，菩萨最终也是要成佛的。所以，成佛是我们唯一的选择，我们还是要求佛果。我们成佛了，才有度化众生的能力，才能让一切众生远离痛苦和痛苦因，获得安乐和安乐因。

所以我们需要发菩提心，通过修行就能生起菩提心。前面已经讲了发菩提心的基础和前提条件，接下来讲菩提心的分类。

一、菩提心的分类：

（一）从心力的角度分，菩提心有三种：如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心。

第一，如国王之发心。国王首先要降伏敌人，得到自方的拥戴，登上王位，再保护臣民。如同这样的发心，就是首

先自己成就佛果，再去度化众生，将一切众生安置于佛地。如国王之发心也叫做广大欲乐之发心，这种发心者的心力属于下等。

第二，如舟子之发心。舟子就是船夫，船夫载着所有的乘客一起渡河，同时到达彼岸，不分先后。如同这样的发心，就是自己要与一切众生一起成就佛果，同时安置于佛地。如舟子之发心也称为殊胜智慧之发心，这种发心者的心力属于中等，这种心量是很大的。

第三，如牧童之发心。牧童为了使牛羊先吃到草，喝到水，免遭豺狼等猛兽的侵害，而将它们赶在最前面，自己随后而行，保护着它们。如同这样的发心，就是不顾自己，只顾众生，先把三界一切父母众生安置于佛果以后自己再成佛。如牧童之发心称为无与伦比之发心，怀有这种发心的人具有非凡、巨大的心力。如地藏王菩萨的发心："地狱不空，誓不成佛。"这种心量是最大的。

发心、发愿的时候，心量越大越好。心量越大，对治性越强。要遣除我执我爱，降伏自私自利，就要发大心，发大愿。但是像《普贤行愿品》中的好多愿，都是不可能实现的。刚才所讲的三种发心中的后两种：要让一切众生和自己一起到达彼岸，或者要将一切众生全部安置于佛果后自己再成佛，也是不可能实现的。因为众生无边，不可能有所有众生都到达彼岸的时候，也不可能有将所有众生都安置于佛果的时候。尽管如此，也要发愿。佛菩萨的发心里有很多相类似的，那么这是不是邪见呢？不是。邪见是一种无明，而佛菩萨知道

这些不可能实现，但是为了磨练心态，对治烦恼，降伏习性，而有意地、明明白白地这样发心、发誓。

以上三种发心是从心力的角度，也可以说是从心量的角度进行的区分。

（二）以“地”的界限分，有胜解行之发心、清净意乐之发心、异熟之发心和断障之发心。

大乘行者、菩萨所获得的果位、境界叫“地”。“地”有出世间的，也有世间的。在资粮道、加行道修持的菩萨所获得的果位、境界，是属于世间的地，其实这只是相似的地，不是真正的地。真正的地是指出世间的一地到十地。

第一，胜解行之发心：指在资粮道和加行道所发的菩提心，是属于世间的。在资粮道和加行道的这些菩萨们的相续中，已经有了世俗菩提心。一般来说，胜义菩提心在资粮道是了解，在加行道是领受。但都是比量的，不是现量的，不是亲见。不过，虽然是比量，但是也很稳固，所以叫胜解行发心。接下来是见道和修道。

第二，清净意乐之发心：大乘一地是首次见道，之前只有比量，没有现量。在一地是首次现量见到了诸法的本性——法性真谛。真正的胜义谛菩提心是从这儿开始的，之前只有相似的，没有真正的。一地到七地，都是不清净道，因为虽然现量见到了诸法的本性，见到了自性光明，断除了遍计烦恼，但是还没有彻底断除俱生烦恼。虽然他们入定的时候，在定中没有烦恼，但是出定的时候还有一些俱生的、微细的烦恼，所以称为不净道。染污因就是烦恼，但是不影

响他的道业，不影响他应得的成就。再说他已经现量见性，内心里有无比的喜悦，所以是清净意乐之发心。

第三，异熟之发心：八地、九地、十地，这三地叫清净地。因为七地时会断除所有的烦恼障，细微的烦恼障也都断掉了，再向上就没有烦恼了，所以称为清净地。三清净地的发心叫异熟之发心。为什么称为异熟之发心呢？因为这个时候彻底断尽了烦恼，自然而然的，很容易就入定了。虽然还有出定和入定的分别，但入定非常自然，所以称为异熟。不像七地以前的入定，还需要通过特意、勤作来实现，很费劲；另一方面，三清净地虽然不能与佛的等持境界相比，但已有很多如同佛一样的等持，他们利益众生的事业，不再是七地以前那样需要特意或勤作，而是自然而为，就像秋季庄稼成熟了一样。先前在资粮道、加行道所发的一切愿，现在都得以实现，为此称为异熟之发心。

第四，断障之发心：到最终的时候，会成就一种犹如金刚般的等持，通过这样的等持能遣除、断掉所知障、习气障等所有的障碍，接着在第二刹那就会获得无上正等正觉的果位，这个时候的发心叫断障之发心。佛断证功德圆满，所以佛地的发心称为断障之发心。

我们通过仪轨发菩提心、受菩萨戒时，念诵“乃至菩提果”，直到获得菩提果的时候，已经超越了世间的界限了。成佛时，在佛的境界里，没有世俗谛的菩提心。通过仪轨而得的世俗谛的菩提心没有了，但是有胜义谛的菩提心。胜义谛的菩提心是通过修行而证得的，不是通过仪轨而获得的。

这时通过修行而证得的胜义菩提心达到了最圆满的状态，还存留在佛的境界里。

（三）“一”到“六”的菩提心的分类

一菩提心就是诸法的本性，法性真谛是一真法界；二菩提心，是胜义菩提心和世俗菩提心；三菩提心是国王之发心、舟子之发心和牧童之发心；四菩提心是胜解行之发心、清净意乐之发心、异熟之发心和断障之发心；五菩提心，五是五道，就是资粮道、加行道、见道、修道和无修道之发心；六菩提心即六度：布施度、戒律度、安忍度、精进度、静虑度和智慧度之发心。

还可以通过二十二种比喻，分成二十二种发心，此处不做详细介绍。这都是菩提心的分类。

二、菩提心的本体

从本体的角度，菩提心分胜义菩提心和世俗菩提心。胜义菩提心最低的界限是一地。一地之下没有真正的胜义菩提心，一地以上、见道后的发心，尤其是定中的发心，是胜义谛菩提心。十地以内出定期间的大部分发心，还有一地以下的发心都是世俗菩提心。根据龙钦巴大士的观点，在佛地只有胜义菩提心，没有世俗菩提心。

那什么是胜义菩提心呢？就是现量见到了诸法的本性——远离八边戏论的大空性，即见道。这种证悟、觉性叫胜义菩提心。一地以下只有相似的胜义菩提心，没有真正的胜义菩提心。

世俗菩提心的最低界限是资粮道。资粮道有小资粮道、

中资粮道、大资粮道。小道，即刚进入大乘道的时候，是世俗菩提心的最低界限。之前只有相似的世俗菩提心，没有真正的世俗菩提心。

三、发菩提心的方法

发世俗菩提心容易，但是真正生起来世俗菩提心不容易。入佛门和入道不一样，尤其要入大乘妙道，必须要在相续中生起最基本的世俗菩提心，即愿、行菩提心。这里要求的不是发，而是生起。我们通过各种方法、方式特意发，叫发菩提心。生起菩提心是指在相续中自然而然就有利他心和决心，不是特意发的，不发也有。

发胜义菩提心不需要仪轨，而是需要修与证，否则就没有胜义菩提心。发世俗菩提心要通过仪轨。

（一）发菩提心、受菩萨戒

在藏地，发菩提心的仪轨主要有两个，一个是广行派，是弥勒菩萨的传承，弥勒菩萨传给了无著菩萨；一个是甚深派，是文殊菩萨的传承。现在我们每天读诵的仪轨，是寂天菩萨《入行论》里的发心仪轨，是文殊菩萨传给龙树菩萨的，龙树菩萨又传给寂天菩萨的。寂天菩萨是龙树菩萨的继承人，菩提萨埵是寂天菩萨的继承者，属于甚深派的传承。后来，菩提萨埵把这个传承带到了藏区。

我们旧译宁玛派的开创祖师是莲花生大士。莲花生大士和菩提萨埵差不多是同一时间进藏的。当时法王赤松德赞要建桑耶寺，但是遇到了阻碍，就迎请了菩提萨埵。菩提萨埵以悲心加持，还是没有建成。后来依菩提萨埵的建议，邀请

了第二佛莲花生大士。莲花生大士降伏了所有制造阻碍的鬼神，修建了桑耶寺。他们在藏地弘扬了显密圆融的佛法，创建了旧译宁玛派。

我们依甚深派寂天菩萨的《入行论》里的发心仪轨，来发菩提心，受菩萨戒，后面还有愿、行菩提心的学处。

首先，通过七支供的方法积累资粮，因为如果没有足够的资粮很难生起菩提心；然后在这个基础上，在有条件的情况下，在具德的上师善知识面前发菩提心、受菩萨戒。若是没有条件，自己可以端正身心，以观想的方式发菩提心、受菩萨戒。

念诵下文：

祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我

正行愿行发心者

乃至菩提果　　皈依诸如来

正法菩萨众　　如是亦皈依（三遍）

如昔诸善逝　　先发菩提心

复此循序住　　菩萨诸学处

如是为利生　　我发菩提心

复于诸学处　　次第勤修学

（诵三遍受菩萨戒）后赞叹随喜者

今生吾获福　善得此人身
复生佛家族　今成如来子
尔后吾当为　宜乎佛族业
慎莫染污此　无垢尊贵种
犹如目盲人　废聚获至宝
生此菩提心　如是我何幸
今于怙主前　筵众为上宾
宴飨成佛乐　普愿皆欢喜

发愿次第

菩提心妙宝　未生者当生
已生勿退失　辗转益增长
愿不舍觉心　委身菩提行
诸佛恒提携　断尽诸魔业
愿菩萨如意　成办众生利
愿有情悉得　怙主慈护念
愿众生得乐　诸恶趣永尽
愿登地菩萨　彼愿皆成就

“祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我”。“十方”包括一切处；“出有坏正等觉”指佛。出，指超出三界，也可以说远离两边；有，具有五种智慧；坏，毁坏了四魔；正等觉，证得了无上正等觉果位，就是佛。“十地菩萨摩诃萨”是具有胜义菩提心的

菩萨；“诸位大金刚持上师”是指所有的大金刚持上师，具德的上师都是获得双运金刚持果位的成就者。“垂念我”意思是听我、看我、摄受我。祈请十方佛菩萨以及具德的上师们都注视着我，倾听着我，悲悯着我，摄受着我，我要发心、发愿了。在犹如烟海般的佛菩萨、具德上师们面前发誓，祈请他们垂念，自己要皈依和发心了。

“乃至菩提果，皈依诸如来。正法菩萨众，如是亦皈依。”为什么首先要皈依？皈依是一切戒体的根本，不皈依得不到戒体。发菩提心、受菩萨戒也一样，要想获得戒体，首先要皈依三宝。

“乃至菩提果”是时间，“诸如来”是佛，“正法”是法，“菩萨众”是僧。从现在起直到获得圆满佛果之间，我发誓“以佛为导师，以法为道路，以僧为道友”，这是因皈依；我发誓“要获得佛法僧三宝的果位”，这是果皈依。念三遍，相续中就获得了戒体。

一堂课是多么重要，多么严肃的一件事，不是随随便便的，可你们太随便了。你们对吃饭都很重视，吃的喝的都要准备齐全，吃的时候也挺认真的。但要上课了，人还在外面，不知道忙些什么。一点都不积极，一点欢喜心都没有。你有多大的事？有什么重要的事啊？很迟缓地进了大殿，在那边闷闷不乐地修法。要么是外散，东想西想的；要么是内收，昏沉睡着了。哪有这样的修行人？这样还想成就，做梦吧！虚情假意的，天天、时时都在欺骗着上师善知识，欺骗着十方诸佛菩萨，欺骗着三界众生，这都不是一般的对境，自己

在那边还很得意，很安心。能有好结果吗？还抱怨腿疼、腰疼，犯病了，着魔了……

“如昔诸善逝，先发菩提心。复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心。复于诸学处，次第勤修学。”你祈请十方诸佛、十地菩萨、十方具德上师善知识，作为见证者，在他们座前发誓、发愿，你自己说的话要记住！你自己立下的誓言一定要做到！

“诸善逝”是我们要模仿的对境。佛有十种别号，“善逝”是其中一种。“如是为利生，我发菩提心”，发的是愿菩提心。“复于诸学处，次第勤修学”，发的是行菩提心。以前的诸如来怎样为众生发愿，为众生修持，我也怎样发愿，怎样修持。念三遍，然后在相续中获得了菩萨戒的戒体。

最后观想：佛菩萨、上师们很高兴、很满意，在那边笑眯眯地对你说：“善男子（善女子），你太有善根了！发菩提心这是殊胜的方便，将来你就可以解脱成佛了，好啊，好啊！”这个时候你对着佛菩萨说：“善哉！”然后也可以这样观想：诸佛菩萨与上师们同时发光照耀自己以及所有的众生，遣除了身心的障碍，获得了一定的成就。

接着开始赞叹，让自己欢喜，让众生安心。

“今生吾获福，善得此人身。复生佛家族，今成如来子。”“今天我成为佛家族的成员了，成为佛子了，不是凡夫了，这个人身有意义了。”以前我是妈妈的孩子，现在是佛的孩子了。佛有身子、语子、意子。发菩提心、受菩萨戒就成为佛的意子了。名字变了，称呼也变了，成为菩萨了。以前是

一个普通的凡夫，现在成为人天的供养处了。

“尔后吾当为，宜乎佛族业，慎莫染污此，无垢尊贵种。” “以后要注意，无论如何，哪怕是遇到生命危险，也决不能自私自利，不能再犯错误，尤其是不能玷污佛的家族，没有自私自利，没有过失，唯是功德庄严的这一尊贵种姓，必须要承办合乎种姓的事业——菩萨行，要维护佛家族。”

“犹如目盲人，废聚获至宝，生此菩提心，如是我何幸。” “以前我就像个盲人，没有取舍善恶的双目，因业力牵引流转轮回，愚痴颠倒，做这些世间的琐事，就相当于捡垃圾一样。这个时候突然遇到了这样一个机缘，遇到了大乘佛法，发了菩提心，受了菩萨戒，可以依此机缘，获得圆满佛果！犹如一个盲人，在垃圾堆里捡到了如意宝，多幸运，多有福报，多好啊！”心里要这样想，让自己生起欢喜心。

而你们平常念发心仪轨的时候，都是愁眉苦脸的，就是因为没有观想佛菩萨，没有观想好的境界，只观想不好的了，然后就开始腰疼了，腿疼了，肚子疼了。这都是自心的显现，心不净就这样，都是业障。如若像刚才那样观想、思维，心里充满了喜悦，根本感觉不到痛苦，哪像你们现在这种状态？真可怜！

“今于怙主前，宴众为上宾。宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。” 这是让其他众生欢喜。你招呼那些鬼、神、魔等都来听、看，“我现在发誓、发愿了，我一定要成佛。成佛的时候，邀请你们，可以承办你们暂时与究竟的利益，你们也可以生起欢喜心，也可以高兴高兴。”然后在心里继续观想：那些有形无形的

众生都知道了，特别欢喜，奔走相告："在某某地方，某某人，刚才发愿了，发菩提心、受菩萨戒了，说要成佛，要承办我们暂时和究竟的利益。大家都应该知道，都应该高兴，都随喜啊！"十方三世一切人与非人，所有的众生都知道了，普皆欢喜啊！如此观想后，你也不敢再轻易犯错误了，因为众生都知道了。

后面的内容就是发愿，忆念菩提心的功德。

"菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，辗转益增长。愿不舍觉心，委身菩提行，诸佛恒提携，断尽诸魔业。愿菩萨如意，成办众生利，愿有情悉得，怙主慈护念。愿众生得乐，诸恶趣永尽，愿登地菩萨，彼愿皆成就。"这都是发愿，"菩提心"这个妙宝，不仅自己得到，其他众生未得到的也应该得到，已经得到的不退失，日日夜夜增长，最终达至圆满。只发愿也不行，从现在开始，还要一步一步地去做，做好事，行菩萨道。

这就是通过仪轨发菩提心、受菩萨戒的方法。此处我们发的是世俗菩提心，即愿、行菩提心。但必须要通过修行，最后才能证得胜义菩提心。真正获得了胜义菩提心，就登地了，那就快了。

（二）发心仪轨

发菩提心、受菩萨戒是大乘波罗蜜乘，还没有到密乘。密乘是在波罗蜜乘发菩提心的基础上，再发胜义菩提心。密宗所讲的发心完全是胜义谛的，胜义谛的菩提心要有世俗谛菩提心的基础，所以密乘要有波罗蜜乘的基础。没有显宗的

基础，不会有密宗的境界。没有通过仪轨发菩提心、受菩萨戒，没有发世俗菩提心，不会有胜义菩提心。密宗里所讲的菩提心是胜义谛的，世俗谛的菩提心和显宗一样。

我们现在修持加行，主要依据麦彭仁波切的《前行念诵仪轨·开显解脱道》仪轨。修持发心时，念诵下文：

如同三世佛佛子　　已发最胜菩提心

我亦为度遍天众　　愿发无上胜觉心

（显宗发心仪轨）

我与无边诸有情　　本来即是正觉尊

了知如是之自性　　即发殊胜菩提心

（密宗发心仪轨）

尽力念诵显宗发心仪轨的四句偈颂，总数合计起来至少要圆满十万遍。对于密宗发心仪轨的四句偈颂，也应随力念诵，多多念诵。

思考题：

1、以地道的界限所分的菩提心都是什么？

2、什么是胜义菩提心？通过仪轨能获得胜义菩提心吗？

发菩提心（第四讲）

摘要

1、阐述菩提心的本体；

2、愿菩提心的学处：

（1）去掉自私自利；

（2）修自他平等菩提心

（3）修自他交换菩提心

从本体的角度讲，菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心两种。一地以上的菩萨才具有真正的胜义菩提心，一地以下的菩萨只有相似的胜义菩提心。胜义菩提心就是证悟诸法的本性与真谛。它不是通过仪轨或方法获得的，而是要消业、积福，最后通过上师的窍诀才能领悟、证得。世俗菩提心主要是一地以下的菩萨所具有的发心。凡夫菩萨只有资粮道、加行道的发心。资粮道也分大道、中道、小道。刚进入大乘妙道的

阶段是小道。没有入道之前，只有相似的世俗菩提心，没有真正的世俗菩提心。入道以后才有真正的世俗菩提心。通过仪轨，可以发世俗菩提心、受菩萨戒。

现在我们主要以甚深派传承的仪轨发愿行菩提心，同时受菩萨戒。其他，如广行派也有单独发愿菩提心和行菩提心的仪轨，而且愿菩提心和行菩提心是分开发的，是有次第的。先发愿菩提心，再发行菩提心，不是同时进行的。他们的观点是：发愿菩提心的时候不受菩萨戒，发行菩提心的时候才会受菩萨戒。

寂天菩萨在《入行论》里讲，愿菩提心和行菩提心，好比是想去拉萨和去拉萨的行动，是一个心，但是愿菩提心是没有行动的，行菩提心是有行动的。仅仅在心里想或者发誓发愿，为众生想获得圆满佛果，这是愿菩提心；这样的心有行动的摄持，就是行菩提心。有这样的心，但没有行动摄持的时候，这是愿菩提心；有行动的时候，就是行菩提心。刚开始时，愿、行菩提心不是一体的；发行菩提心以后，愿、行菩提心是一体的。我们可以这样理解与发心。

但现在主要是依全知无垢光尊者的观点与教言：愿菩提心是为果发的誓，行菩提心是为因发的誓，是两种发心。愿菩提心和行菩提心不是一体的，是两种决心。愿菩提心是为众生想成佛的誓愿与决心，行菩提心是为了成佛而修持六度万行，学习菩萨的学处。

也许有人会提出疑问："愿菩提心是想获得佛果的愿望，行菩提心是一种行为，行为怎么会是心？如果不是心，就不

是菩提心了。”是的，行为不是菩提心。菩提心就是一种决心，尤其是成佛的决心，佛的智慧才是真正的菩提。真正的菩提心是胜义菩提心。但是获得佛果的这个因与方法，也可以叫菩提心，也可以叫菩提。所以我们可以这样理解：一个是为果发的誓，一个是为因发的誓。

如弥勒菩萨所说：“发心为利他，求正等菩提。”这是世俗菩提心的发心。无论是愿菩提心还是行菩提心，都要具足两个条件或两层含义：第一个条件或第一层含义是“为利他”，即以悲心去利益尽虚空、遍法界的一切众生。若没有悲无量心，利益众生的心就是假的。那怎样利益？就是解脱成佛；第二个条件或第二层含义是“求正等菩提”，以智慧求正等菩提，真心想获得圆满的菩提果位，即佛果。若没有智慧，这个心也是假的。菩提是正觉，是觉性，圆满菩提就是无上正等觉，即佛的果位。

以上内容是愿菩提心和行菩提心的介绍，菩提心本体的学习到此结束。

接下来我们学习菩萨的学处：愿菩提心和行菩提心的学处。

一、愿菩提心的学处

愿菩提心就是为了度化众生而发誓成佛。我们已经发愿了，并且在相续中获得了菩萨戒的戒体，接下来就要好好地保护戒体，守护誓言。

首先要真正去掉自私自利，否则我们所说的利他心就是假的，也不可能获得佛果。如果没有去掉自私自利，即使学

修再精进，再努力，也不能成佛，只会有两种结果：其一，若没有断掉对世间的贪念，只能得到人天福报、善趣的安乐，无法解脱。因为法随心不随相。虽然我们修的法是大乘佛法——波罗蜜乘（菩萨乘）、密宗金刚乘，但若发心不到位，修再高深的法也没有用，即使修的是出世间法，也会成为世间法。若发心到位，即使修的是世间法，也会成为出世间法。其二，若已经断掉了对世间的贪念，在有出离心的情况下，能得到声闻和缘觉的果位。尽管断掉了对世间的贪着，但因为没有断掉自私自利，所以不能得到佛果，连菩萨都做不了。作为一个大乘行者，应该远离两边，只是对轮回生起出离心还不行，还要对涅槃（寂灭）生起出离心。这样就要了解自私自利的过患，知道自私自利的危害，才会对涅槃（寂灭）生起厌离心、出离心。声闻和缘觉为什么不能利益众生呢？为什么不能成佛，为什么断证功德不能圆满呢？就是因为有私心。

前面讲了，第一，你求的是利他，要度化众生，就要去掉自私自利，不然就堕落寂灭边了；第二，声闻和缘觉虽然已经有出离心了，已经证悟无我了，但是没有断除自私自利心。他们虽然没有为自己修世间的福报，但是却为自己修出世间声闻或缘觉的解脱果位。他们的自私自利心还没有断，所以断证功德不能圆满。你想成佛，必须要去掉自私自利。

想去掉自私自利，就需要修愿菩提心的学处：自他平等、自他相换、自轻他重。

（一）修自他平等菩提心

从无始劫以来到现在，我们始终把自己放在最重要的位置倍加珍爱。一直在为自己，没有为众生，一直考虑自己，没有考虑众生。现在要去掉这样的私心，就要修自他平等，即怎样对待自己，也要如是地对待他人。自己想健康长寿、环境舒适、吃好喝好，其他众生也同样如此。自己想获得安乐、享受快乐，不愿意感受痛苦。一切众生，无论是善趣众生还是恶趣众生，也都一样想获得快乐和快乐因，不愿意感受痛苦和痛苦因。所以要像对待自己一样去对待他人，这就是修自他平等菩提心。若是没有修自他平等菩提心，不可能有自他平等的觉悟与智慧。没有这样的境界，就不可能有公平、平等。

现在的人总说世上没有公平、平等，就是因为一般的世人都没有自他平等心或这样的境界，只有分别。任何时候我们都在保护自己，只为自己着想，为了自己的利益，不管他人，这叫自重他轻。现在第一个要去掉的就是自重他轻的这种心态，先修自他平等。

自他平等，就是做到真正的公平。你怎样想，他人也怎样想；你要什么，他人也要什么；你不要的，他人也不要。你不能为了自己的快乐去损害他人，那样就不公平了。他人也愿意享受快乐，享受福报，你剥夺他人的快乐，剥夺他人的幸福，就是不公平；你自己不愿意烦恼，不愿意痛苦，但是却不择手段地让他人起烦恼，让他人遭受痛苦，就是不公平。

你觉得自己的生命比其他众生的生命重要，这也不公平。

在前面讲过，“杀生之上无他罪”。意思是说杀生的罪过最严重，没有比这个罪过更严重的了。你杀蚊子、苍蝇、鸡、鱼等小动物，就是恃强凌弱！如果眼前是庞大的动物，如食肉恐龙，你还敢杀它吗？恐怕早就逃之夭夭了。你不敢杀恐龙，因为它比你强，会咬死你，生吞你。而你敢杀害那些小动物，就是因为它们比你弱，你杀它们就是侵犯！假如现在有一个比你强大成千上万倍的人，无缘无故地把你杀了，你认为这公平吗？这是不是叫侵犯？现在都不敢杀人，一是因为人有反抗能力，怕他报复；二是因为有法律，害怕被制裁。我们现在不站在因果的角度，只以世间平常人的观点来看，你觉得它们比你弱，无法对抗你，你也不会被法律制裁，所以你有胆量、理直气壮地去杀它们。然而，因果面前人人平等，一切众生平等。虽然没有法律的制裁，但是有因果的制裁。你怕进监狱，那你不怕进地狱吗？今天你杀了一条命，将来要还五百条。作为一个修行人，一个大乘行者，杀生是绝不允许的，绝不能再做这样不公平的事情了。

现在我们要修自他平等，就要与一切众生有福同享。己所不欲，勿施于人。对自己怎样，对他人也要那样；怎样对待自己，也要怎样去对待他人，这是重点，一定要抓住这个重点。刚才讲的很多内容，没有讲别的大道理，只是诠释一个简简单单的平等的道理。不要去想不公平的事，不要去做不公平的事，平等地对待自他。

无论是人还是动物，都有生命，都有生存的价值，动物的生命和我们的生命都一样珍贵。你到动物的世界，到鸡的

世界问一问，肯定都会说鸡的生命重要、珍贵。在鸡的世界里，你就是个“怪物”。它们认为：我们能飞，这些“怪物”飞不了，连跑、走都费劲；我们生活很简单，一年四季只穿一件衣服，这些“怪物”特别麻烦，冬天换夏天也换，一年四季都要换；我们吃的也简单，出去走一走，顺便就吃饱了。这些“怪物”特别麻烦，要买菜、洗菜、做菜。我们在它们的世界里，就是“怪物”、“废物”。

我们不能只站在人类世界、人类环境中去考虑。你每天为了自己的生存不择手段，伤害了那么多众生。虽然鸡也免不了伤害他众，但是它伤害得特别少。我们误认为人的生命比我们杀掉的那些动物的生命要珍贵，因为它们在人类的世界里无足轻重、无关痛痒。殊不知，在这些动物世界里，它们也同样认为我们的生命没有价值，生存没有意义。都有生命，有生命的价值；都要生存，有生存的意义。佛在经中讲，各有各的因缘，各有各的因果，所以不能说人的生命比它们的生命重要。

前面也讲了，如果没有好好地利用这个人身去学佛修行，没有承办解脱成佛这样的事业，人真的和畜生没有什么区别，甚至很多时候还不如畜生。所以，众生都是平等的，不要去侵犯，尤其不要去欺负弱者。你侵犯不了强者，是不是就能肆无忌惮地欺负弱者了？别忘了它们都会怨恨我们。因果面前人人平等！因果面前不分强弱！为什么我们经常有各种各样的事，有这么多的不顺？就是因为有这些冤亲债主。一方面是因为他们来讨债，另一方面是自己的业力现前。

你修自他平等，像帮助、利益自己一样地去帮助、利益众生，这样才能了缘、了债，最后才能了脱生死。如果真想解脱，真想成就，这也是必经之路。利益众生，为众生，实际上就是利益自己、成就自己。

（二）修自他相换菩提心

在修出了自他平等的基础上，再修自他相换。把他人放在自己的位置上，把自己放在他人的位置上。众生遭受痛苦的时候，将痛苦拿到自己的身上；自己获得安乐、幸福的时候，将这种幸福安乐施舍给众生。这叫自他相换。

自己享受快乐或福报的时候，把他人放在自己的位置上；他人遭受痛苦或不幸的时候，把自己放在他人的位置上。自己遭受痛苦的时候，把他人的痛苦放在自己的身上，替他人受苦；他人享受快乐或福报的时候，真心地随喜，然后把自己的快乐幸福施舍给众生，让众生的快乐幸福更加增上。任何时候都不想自己，只想众生；任何时候都不为自己，只为众生。

我们还可以通过呼吸修自他相换。呼气的时候，呼出了白色的气，代表自己的快乐幸福、善根和功德，都进入了众生的相续。他们吸气时，就获得了这些快乐幸福、善根和功德；我们吸气的时候，吸进来的是黑色的气，代表众生的痛苦、不幸、烦恼和业障，把这些都纳入自己的相续。通过呼吸可以专修自他相换。平时也要在心里想，行动中去做自他相换。

这些可以实现吗？因果不虚，丝毫不爽，自作自受，若没有一些特殊的因缘，不可能实现！虽然不可能实现，但是

也要这样发心发愿，这是磨练心的一种最佳方法。就是要去掉自私自利，这样才能去掉不好的习气，才能对治我执我爱。烦恼不好降伏，习气不好去掉。这些不好的习气是无始劫以来的串习。要降伏烦恼，去掉恶习，就需要这样一个具体的具有对治力的方法，才能成就。

“若是这样做了，我自己会不会受影响啊？”很多人都害怕，不敢自他相换。“若是真要承受他人的病或魔，多可怕啊！尤其是他人的冤亲债主会不会找上我啊？”他人的病不可能跑到你的身上来，他人身上的魔不可能到你的身上来。若是自己心不净，总这样胡思乱想，也许就会有这些，这是你心魔的显现，业力的显现，是自己的问题。不是他人身上的病跑到你的身上来了，不是他人身上的魔跑到你的身上来了，这是你自己另外造的，是自己的业障，自己的心。

修自他相换是驱魔去病最好的一种方法。以前在藏区也有很多这样的情况，人得了麻风病，如果不治疗就得死。有人获得了这样的窍诀，然后把家里所有的东西都舍掉，到山上修自他相换,后来成就了，病痊愈了。自他相换是消除业障、去除病障最好的方法。尤其是自己在遭受一些痛苦的时候，比如生重病的时候，不要怨天尤人，应该代替所有的众生受苦。要知道有病、有磨难，是自己前世的业，是自己的因果，现在业力现前了。若是你觉得自己着魔了或中邪了，这个时候应该替所有的众生受苦，愿所有的众生都能解脱，获得安乐。“在这个世界上肯定有无数像我这样病魔缠身、业力现前、遭受痛苦的人，那么就让这些不幸都到我的身上来，由

我来承受这些众生的痛苦，代替这些众生受苦，愿这些众生都离苦得乐！”你能这样勇敢地面对，这样发大愿，心量一打开，心里一亮堂，这些病就会立即消除，魔就会立即消失，魔、邪都没有了。心正一切正，就没有邪了。

我们有一句法语：把心放平，一切都会风平浪静；把心放正，一切都会一帆风顺。大家勇敢一点，不要总想逃避，不要总胡思乱想，都是自找的，哪有这些啊！

现在有很多这样骗人的：“你们家好像有东西了，凉气这么大。昨天我还是白白胖胖的，到你们家就变得又黑又瘦了，好像都跑到我身上来了。没事，你们放心，我有办法。”这都是骗人的。你身上有魔，那是你自己招的，是自己带来的，不是他们家的。他们家原来没有魔，是清净的，你一来就有魔了，就不清净了，是因为你心不清净，就染污了他们的清净。希望大家都有正知正见，不要去相信这些事。其实什么都没有，都是自己的心，心里越想会越乱。这不是佛道，是魔道！这不是正道，是邪道！

依佛法才能解决所有的问题，但依佛法首先要明理。明理就要靠佛的教言，靠上师的窍诀，不能靠别的。靠别的是不可能明理的。“你能为我做些什么吗？给我多少多少钱，我有办法让你开悟。”不可能，这都是骗人的。师父领进门，修行在个人。自己不修行，哪有这样的好事啊？如果有这样的好事，佛当时为什么不讲呢？

现在有很多这样的现象：“我有种灌顶，不是谁都能接到的。若是你能给我钱，或者为我做某件事，我就可以单独

给你灌顶，然后你就开悟了。”“我有口诀，你要为我做事，要给我拿钱，我就可以给你口诀，你不用念经，也不用闻法修法，这是要单独传的。”然后就在你耳边装模作样地念几句，实际上什么也没有念，就是瞎说几句，反正你也听不懂。然后就问：“有没有什么感觉？”人都互相欺骗：“有，加持力太大了！”“你很有善根，你是个利根者，这就行了，现在明白了吧？”“是，明白了。”这就算得到“口诀”了，愚痴！

你们这些人不是没有头脑，只是对佛法了解得太少了，尤其是对藏传佛教了解得太少了，所以有人就想欺骗你们。以后别相信这些，要有正知正见，好好地明白善恶，取舍善恶。

我们现在学修的是一个完整的修持方法。这里有佛陀的教言，有上师的窍诀，按照这些坚持学修是不会有错的。不要自以为是地做这个，忙那个，你以为供养了某位“具德”上师，为他做事了，肯定有好结果。其实你所做的是善是恶还不好说，你结的缘是善缘是恶缘还不好说。如果你结的是恶缘，将来要跟他一起下地狱。没有必要去冒这些风险。

依止上师首先要观察，依止了一位合格的上师，然后去依教奉行，跟他一起做功德，跟他一起积累善根，不会有错的。你的功德、善根相当于一滴水，上师的功德相当于无边无际的大海，你把自己的这一滴水放在大海里，与大海就变成了一体。那也是一个整体，也是大海，大海不穷尽，你的功德和善根也不会穷尽。希望大家都要有正知正见，要有智慧。

思考题：

1、什么是愿菩提心？什么是行菩提心？其不同之处是什么？

2、为什么要修自他交换，真能实现吗？

发菩提心（第五讲）

摘要

愿菩提心的学处之

1、自他平等菩提心

2、自他交换菩提心：

（1）从自己的角度及众生的角度分别修法；

（2）利他心是真正快乐的因；

3、自轻他重菩提心：

（1）含义；

（2）大乘佛子应该勇敢，学会面对、适应。

发菩提心，首先不能有丝毫的自私自利，否则就没有真正的菩提心、利他心。无论是世间还是出世间，都要为了众生，不能为自己。即使是出世间的往生与成佛，也不能为自己。如果我们真心实意地想为了众生解脱成佛，就要断除自

私自利。如果还有自私自利，就说明不是纯净的真心，还有混杂。不是真心，就没有力量，就不能成就。

不断掉自私自利，生不起世俗菩提心；不断掉我执我爱，生不起胜义菩提心。菩提心是成佛唯一的因，没有菩提心，决不能成佛。不成佛，你的断证功德就不能圆满，福慧就不能圆满。若想断证圆满、福慧圆满，想成就圆满，就要发菩提心。要发菩提心，就要断掉自私自利，去掉我执我爱。

若要断除自私自利，就要靠修习愿菩提心的学处，即自他平等、自他相换、自轻他重三种修法。必须把自己看破，把自己放下。

一、愿菩提心的学处

（一）修自他平等菩提心

认识到自己和他人都是平等的，都是一样的。

（二）修自他相换菩提心

不论是在观修的时候，还是在平时，可以围绕着苦因、苦果、乐因、乐果这四个层面来修自他相换。

从自己的角度思维。(1)痛苦的果:自己遭受痛苦的时候，要替众生受苦，把众生的痛苦都拿到自己的身上来，由自己承受，愿众生得到解脱。（2）痛苦的因：自己生起烦恼或造恶业时，愿众生的烦恼或众生所造的业障都纳入自己的相续，愿众生获得解脱。自己忏悔时，也要把众生的罪业一起忏掉。（3）快乐的果：我们获得快乐，享受福报的时候，应该想着把这些快乐、幸福都回向给众生，愿众生也能获得如是的快乐与幸福。（4）快乐的因：把自己的乐因，比如行善、做好

事，修行的进步与成就，善根与功德，也要毫无保留地回向给众生。愿它们成为众生快乐、解脱、成佛的因，时时都要想着众生。

从众生的角度思维。（1）痛苦的果：看到、听到或者想到众生遭受痛苦的时候，自己愿代替众生，将众生所感受的痛苦纳入自己的相续，愿众生获得解脱。（2）痛苦的因：众生造作恶业，生起烦恼的时候，也要发慈悲心，想拔除其痛苦，给予其安乐，愿将众生的烦恼、业障纳入自己的相续，由自己来代替，愿众生不再起烦恼，不再造业，身心能够获得解脱。（3）快乐的果：众生获得快乐、幸福的时候，不但不嫉妒，反而随喜，千方百计地想让众生的快乐和幸福增长，甚至圆满。（4）快乐的因：众生修善业、做功德了，不但不嫉妒，反而能真心地随喜，而且千方百计地想让他们的善根和功德增长至圆满。

处处这样修自他相换，是解脱自己、成就自己的最佳方法。如果不这样磨练、修炼，我们的我执我爱、自私自利永远都无法断掉。很多人都不敢修这种法，不仅没有放下自我，还怕自己受罪、承担罪业，这种心是成就最大的障碍。你敢面对，心甘情愿地替众生承担罪业，为众生受苦，才是放下了自我，才是真正地为众生，才有真正的利他心。佛法经常强调一心、诚心，你发慈悲心、菩提心，必须要去掉自私自利，放下自我，否则就不是一心，不是诚心了。

为他人着想的利他心才是真正快乐的因，才是真正解脱的方法。前面讲了，一切痛苦的来源，一切烦恼的根本就是

我执我爱、自私自利。一切快乐的来源，一切成就的根本，是慈悲心、菩提心，就是愿菩提心和行菩提心，就是真正的利他心。你想永远脱离烦恼，永远摆脱痛苦，想获得永恒的快乐，想获得究竟的成就，就要断除自私自利，就要修真正的菩提心、利他心。

我曾经给大家讲过：一个智者，为自己的时候会去利益众生；一个愚者，为自己的时候会直接为自己，结果始终得不到自己想要的东西。每一个众生都想获得快乐幸福，都愿意圆满自己的福德和智慧。但是那些直接为自己的人是自私的，是不会得到快乐与幸福的。即使得到了快乐，获得了幸福，也是暂时的。暂时的快乐与幸福，都离不开行苦、变苦、苦苦三大根本苦，它本身就是种痛苦。但凡夫是颠倒的，把苦当成乐，把假当成真。我们以前的思想与行为是错误的，学佛修行就是改变，现在就要改变。我们当真的这些都不是真谛，我们当成快乐的这些都不是真正的快乐。应该去寻找真正的诸法实相，应该去找真正永久不变的快乐。你要获得永久的快乐，要获得永恒的幸福，就去修利他心，修菩提心，这是唯一的方法。

自他相换这种修法非常殊胜，以前噶当派的格西们极其重视这种修法。在这里给大家讲一个公案。从前，对于新旧派众多教法以及因明经论无不精通的恰卡瓦格西一次来到甲向瓦格西家，看见他的枕边有一个小经函，他顺手翻阅，看到了其中的一句，“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”（一切亏损和失败都留给自己，一切利益和胜利都奉献给他

人。就是自他相换的修法。真正的菩萨就是这样的，而我们的行为正好是相反的。）恰卡瓦格西精通佛理，尤其精通因明，有至高无上的智慧。他觉得这实在是稀有之法，太殊胜了。于是便问："这是什么法？"甲向瓦格西告诉他："这是朗日塘巴尊者造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。"（我们也学了《修心八颂》，大家是否如此地重视？）他又问："那么，谁有这一窍诀的传承呢？"甲向瓦格西说："朗日塘巴尊者本人有。"听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法，于是立即起程前往拉萨。到了拉萨以后数日之中，他一边转绕觉沃佛像，一边打听朗日塘巴的消息。一天傍晚，从朗塘那个地方来了一位麻风病患者。（当时麻风病是无法治愈的病，藏地有很多这样的患者，他们都到朗日塘巴尊者那里修自他相换这个法，后来都痊愈了。）恰卡瓦格西向他询问朗日塘巴尊者的消息，他告诉格西："朗日塘巴尊者已经圆寂了。"恰卡瓦格西想：若是有继承者，肯定有这个窍诀。格西就问："谁是尊者的继承人呢？"那个人说："向雄巴格西与多德巴格西，但是他们二人关于谁做法主之事意见不一。"实际上，那两位格西不是为了争做法主发生争执，造成意见不合的，而是互相推让法主之位。向雄瓦格西对多德巴格西说："您年长，经验丰富、德高望重，请您来做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样恭敬承侍您。"多德巴格西说："您年轻有为、学识渊博，理应住持寺庙。"

两位格西本来是互相观清净心，互相推让的，但是恰卡瓦格西却听错了。（互相观清净心、互相推让，这个很重要。

无论是法师的位置，还是辅导员、维那、供主、管家、僧值的位置，都不能争，应该互相观清净心，互相推让。有些人虽然在嘴上没有说，但心里不服："我的能力比他强，我皈依的时间比他早，我掌握的理论比他多，我为什么要服从他，听从他？"没有修行的人就是如此。你若是有能力，修行好，更应该支持他，帮助他。修行就是调整心态，放下自我，放下私心，放下对世间的贪着。若一切都能观为清净圆满，一切都能恭敬承侍，才是真正优秀、有修行的人。在表面上、行为上不一定要这样做，但内心里确实是真切地这样想，而且完全能做到，才是成就。发心和行为还不一样，平时要多多发心，行为还要根据因缘、场合和具体情况进行调整。心一定要到位。把自己放在最低处，把一切众生、周围所有的人都放在最高处，这也是心力。比如，大殿里没有位置了，让你坐在外面的水泥地上，你也能接受。坐哪儿都可以，不是表面装出来的，而是心里真的没有分别，心里永远忍让！行为上该忍让的时候一定要忍让，不该忍让的时候一定不能忍不能让。心和行为有时候可以一致，有时候不一定一致，大家要有智慧。）

但恰卡瓦格西听错了，错误地听成了向雄巴格西与多德巴格西为继承上师的法位而不合。（可以说这也是一种表法，是为了让我们明白：争位置就是没有修行。不要总是勾心斗角，有什么可争的啊？为了这么一点小小的利益就争，遇到了更大的利益，就更没有修行了。我们这里是佛菩萨的加工厂，为什么我敢说这种话呢？因为我们现在所学修的是正法，

谁能学修正法，谁就能成菩萨！谁能学修正法，谁就能成佛！但你是不是这块料？佛法讲根基，讲因缘。若你不是这个根基，若你没有这个因缘，就可以说你不是这块料，最起码你现在还不是菩萨、佛的料，所以我们这里加工不了你。这么多天，我们讲了这么多道理，自己好好地衡量衡量，好好地对照对照，什么叫学佛？什么叫修行？如何才能成就？如何才能成佛？如果自己不是这块料，没有这个机缘，就不要浪费时间，不要在这里影响别人。）

恰卡瓦格西听错了。心想，他们肯定没有此法的传承。（一切亏损和失败留给自己，一切胜利和利益都献给他人。若是有这个法的传承，他们不可能争法主的位置。）现在谁还会有此法的传承呢？格西到处询问，有人告诉他，夏日瓦格西有此法的传承。于是，他便前去拜见夏日瓦格西。当时，夏日瓦格西正在为数千僧众传讲众多经论。恰卡瓦格西听了几天，但是讲经者对自己所要求的法却只字未提。他想："不知这位格西到底有没有此法的传承，应当问清楚。如果有此法的传承，我就住下来；如果没有，我就离开。"

一天，在夏日瓦格西绕塔的时候，恰卡瓦格西来到夏日瓦格西面前，将自己的披单铺在地上，（这是表示虔诚、恭敬。）请求夏日瓦格西在此稍坐片刻，有个问题要请教。上师说："尊者，您有什么未能解决的事情？我是在一垫上圆满一切所愿的。"（真正的成就者有时候也是这样，口气挺大的，但不是吹牛。佛当时也说："天上地下，唯我独尊。"）恰卡瓦格西说："我曾看见'亏损失败自取受，利益胜利奉献他'的法

语，这一法与我的心很相应。不知道此法的深浅如何？”上师说：“尊者内心与此法相应也好，不相应也好，如果不想成佛，就另当别论；只要想成佛，那么此法必不可缺。”（他说话也挺直率。）恰卡瓦格西接着问：“请问上师，您有此法的传承吗？”上师说：“我确有此传承，这也是我所有修法中最主要的法门。”恰卡瓦格西请求道：“那么，请尊者赐给我传承。”

上师说：“如果您能长期住在这里，我可以传给您。”于是恰卡瓦格西在六年当中依止了夏日瓦格西。（仅仅为了两句法语，依止了上师六年，专修了六年！你们对照一下自己，求法的心是不是这么迫切、坚定？共修只是一百多天，但是每天都在数，今天是第几天了，还有多少天结束，总想往回跑。快两个月了，开始想家想回去了。有的人不太在乎这个传承，有些人有点在乎这个传承，所以不敢间断，但还是着急回家。四外加行、五内加行、正行是一个完整的修持方法，几个月的时间就能求到，就能成就吗？）六年期间，夏日瓦格西唯一传授《修心八颂》，恰卡瓦格西一心专修《修心八颂》，最后完全断除了珍爱自己的执着。（恰卡瓦格西仅仅为了两句偈颂依止了上师六年，专修了六年。取得修行成就，要靠一心，靠诚心！你们反思一下自己，哪里有诚心，有一心啊？你什么时候把自私的心态放下了，什么时候才能成就。否则，你即使学了很多也是自私。“我要解脱，要成佛，我要多修修，多念念。”这也是自私。想修行，想成就，需要依止一位具德的上师，然后依教奉行。有些人总是自以为是，漂浮不定，

学点这个，修点那个，跑跑这儿，跑跑那儿。这种人到哪里都一样，不会成就的。想成就，心态要放下来，心要定下来。否则成就难啊！）

修持自他相换菩提心是去病驱魔最好的方法！是解脱成就最好的方法！“他人的病痛拿到我的身上来，我能受得了吗？我连自己的病痛都受不了，还要把别人的病痛拿过来。”勇敢一点！这都是方法，不要害怕。

把一切亏损留给自己，一切利益奉献给他人。很多人都会说，都说得好听：“吃亏是福嘛！”若是能转为道用，吃亏确实是福。若是不能转为道用，吃亏不一定是福！吃亏是不是福，就看你的心态！所以要转变心态，将这些转为道用。若是真正做到了自他相换菩提心就是福。我们有句法语：“若是你把自己放在最低处，其实你在最高处；若是你把自己放在最高处，其实你在最低处。”若是你能真正把失败留给自己，把胜利奉献他人，其实你是个大胜利者。自我、我执是最大的敌人，是根本的敌人。有我执才有烦恼，有烦恼才会造业，造业了才会六道轮回，才会感受无穷无尽的痛苦。亏损失败，只是暂时的失败；你战胜了自我、我执，才算战胜了敌人，取得了胜利，而且是究竟的胜利。犹如以一个馒头换取了真正的如意宝，到底谁吃亏了？把暂时的胜利给他人了，你获得的是永久的胜利；把暂时的利益给他人了，你获得的是究竟的利益。

要有智慧，目光要放远，心量要放大。为了小利益舍弃大利益，为了小胜利舍弃大胜利，这是愚痴！为了大胜利舍

弃小胜利，为了大利益舍弃小利益，这是智者！学佛就要学做智者，不能学做愚者。因为佛是智者，是智慧之王。先做小智者，才是佛子；能做大智者了，就成佛了。

自他相换的力量不可思议。如果大家真的想解脱，想成就，就要处处修自他相换。修自他相换时，可以念诵下文：

乐时安乐回向众，但愿利乐满虚空。

苦时承担他痛苦，但愿苦海悉干涸。

口里念，心里想：自己快乐的时候，将这一切安乐回向给众生，但愿利益、快乐遍满虚空；六道痛苦像大海，我感受痛苦的时候，要替所有众生受苦，愿苦海因此而全部干涸。

也可以念诵下文：

但愿等同虚空诸有情，离苦苦因成熟我相续。

但愿我之利益善资粮，为母有情悉得而成佛。

心里发愿：一切有情的痛苦、苦果、苦因都成熟在我的相续里。我所有的利益、善根都回向给有情如母众生，但愿他们立地成佛。

（三）修自轻他重菩提心

只要众生能得安乐，自己无所谓；只要众生能解脱成佛，自己无所谓。就像地藏王菩萨的“地狱不空，誓不成佛！”不顾自己，只顾众生，只要众生能够得到安乐，我可以不要安乐；只要众生能够解脱成佛，我可以不解脱，不成佛。

作为一个佛弟子，作为一个大乘行者，应该勇敢一点。不要总靠别人，总希望别人来帮助自己，不要总靠佛菩萨来救护自己。身体有点不舒服了，就开始喊：“上师、佛菩萨

救救我，帮帮我！”有一点点坎坷、挫折了，又开始求：“观音菩萨、佛、上师，快来救救我，帮帮我！”你把佛菩萨、上师当什么了？他们不是你的保镖！他们是你究竟的皈依处。佛是你究竟解脱的导师，法是你究竟解脱的道路，僧是你究竟解脱的道友。上师是三宝的总体，是你究竟的怙主，你要解脱轮回，到达彼岸，就要靠上师的窍诀。你为了自己，为了暂时的利益，犹如把佛的坛城建在猪圈里，把佛菩萨当成了自己的保镖，这是对佛菩萨最大的不恭敬。有时候求助护法帮忙还可以。总是求佛菩萨，还看不起护法，有时候连观音菩萨都看不起了，只要佛，直截了当地指派阿弥陀佛为你效力。这是对上师三宝最大的不恭敬。

佛是我们究竟的导师，可以教我们解脱、成佛的方法。佛不是为你干活的，不是你的员工，不要总是吩咐他。佛法是对治烦恼、习气的，不是用来发财、中奖的。有的人为了中奖，第二天要买彩票，头天晚上就念各种经、各种咒。那是解脱的方法，不是中奖的方法。很多人都想发财，做梦都想发财，但是如果真发财了，就开始痛苦了，你那不是发财，是发苦！观音菩萨、文殊菩萨是僧众，是我们究竟的道友，是我们修行的榜样。我们要以他们为榜样，模仿他们，向他们学。

你要明白、认识自己，你是佛弟子，是大乘行者，也可以说是佛的心子，你与一般的凡夫不一样。你现在已经会站了，而且会走了，有时还能跑上一段。你已经长大了，现在应该去扶别人了，不能要求别人来扶自己。

一切都是自自然然的，一切都会好的，应该学会面对、适应。这些都是如幻如梦的，若是自己不动心，影响不到你。就像大海和波浪，波浪是从大海中来的，最后也要回归大海，它没有别的选择，没有别的退路。一切显现，无论是顺境还是逆境，都是从自性、佛性当中显现的，它最后还要回归自性。思想和情绪，都是自性、佛性的一种，不要过多地执着或在乎，勇敢一点！我们所认为的这些快乐或痛苦，逆境或顺境，都是暂时的，不可靠的，所以不要因此动心。心如如不动，了了分明，就是解脱，就是成就。

自他平等、自他相换、自轻他重，都是愿菩提心的学处。通过这些修法，磨练自己的习性，直接断除自私自利，间接断除我执我爱。这是我们想获得的成就，想获得的果位啊！

思考题：

1、什么是大出离心？

2、若不发菩提心，能不能成就佛果？

发菩提心（第六讲）

摘要

行菩提心的学处

1、布施：

（1）财布施、法布施、无畏布施；

（2）布施具足六度；

2、持戒：

（1）断恶行戒、行善法戒、饶益有情戒；

（2）同修道友之间要和睦相处，但关系不要太密切；

（3）帮助他人，利益众生要靠愿力，靠信心。

菩提心有胜义谛的，也有世俗谛的。通过仪轨发菩提心、受菩萨戒，是世俗谛的愿、行菩提心。前面讲了愿菩提心的学处——自他平等、自他交换、自轻他重。不为自己只为众生，不求自己解脱只求众生解脱，这样的心态不是人人都能

具有的。要圆满这样的心态，就要靠这三种修法。首先修自他平等，视众生和自己一样，能无差别地对待。然后修自他交换，最后要达到自轻他重这样的一种境界。观察自己能不能做到这三种修法？若是做到了，才能在相续中真正地生起愿菩提心，生起究竟的利他心。

一、行菩提心的学处

行菩提心主要是为菩提果的因而发的誓。什么是菩提果的因？就是六波罗蜜。其实，菩萨的学处浩如烟海，但都可以总集在六波罗蜜里。波罗蜜是彼岸的意思，到达彼岸的方法也可以叫波罗蜜。所以六度也可以叫六波罗蜜。布施、持戒、忍辱、精进、禅定，都应该有智慧的摄持，站在三轮体空的角度进行，才是波罗蜜。若没有菩提心的摄持，就不能成为成佛的因；若没有智慧的摄持，就不是波罗蜜。

六波罗蜜即六度：布施、持戒、忍辱、精进、静虑、智慧。

（一）布施

布施分为财布施、法布施和无畏布施。

修布施主要是从内心里铲除对财产、对法、对身体的贪着。通过财布施，可以圆满财富；通过法布施，可以具有智慧；通过无畏布施，可以健康长寿。

第一，财布施。贪着是一种障碍，越贪着越得不到，越贪着失去的越多。比如贪着钱财是圆满财富的一种障碍。执着、贪着财富，是不会有财富的，即使有也是暂时的，也是一些小小的福报。所以要放下贪着，这样就可以具足财富，而且生生世世、永生永世地财富圆满。

财布施有普通财布施、大财布施和极大财布施。普通财布施，是指把吃、穿、用等财物布施给众生；大财布施，指把贵重的或自己很喜欢、很执着的人或物施予他众；极大财布施，指在众生需要时舍掉自己的身体、血肉、生命等。

从现在起我们要修炼，从心里断除对所有财富包括对身体的贪着，这是财富圆满的一种方法。

首先，若是能从内心深处感到知足，就是圆满了。我们现在为什么财富不圆满？就是因为有贪着。心里有贪着时，即使有财富也没有用，也是一种障碍、一种束缚。正如龙树菩萨说的，“积财守财失财皆为苦”。积累财富的过程是艰难的、痛苦的；终于发财了、有钱了，心里压力又大了，日思夜想怎样守护这些财富，这也是一种痛苦；到人生的最后一刻，必须要离开财富了，更加痛苦。对你来说，这不是真正的福，也不是真正的财富，而是一种祸。因为它给你带来的、增加的始终是烦恼、是痛苦。

我们都要明白什么叫财富圆满。其实，内心的知足少欲，才是真正的财富；知足少欲了，才是财富圆满。你有贪着与贪恋，财富不会有圆满的时候。若是不知足，即使有一个亿，也不叫财富圆满。你有了一个亿，还想要几十个亿、几百个亿，永远不会有圆满的时候；若是能知足少欲，你身上哪怕只有一分钱，也算是财富圆满。人就是这样，越有越觉得穷，越有越舍不得。心不清净，心不圆满，就没有圆满；心清净就是清净，心圆满就是圆满。

其实，你真正知足少欲了，财富自然就有了，躲也躲不

掉。你不要的时候才有，不追的时候才来。你越追越得不到，越要越没有，即使得到了，也不是圆满。

做布施时，要从心里舍掉贪着。从普通的衣食住行等物品开始逐渐放下，再舍掉自己认为是珍贵、稀有的东西，最后放下对自己身体、生命的贪恋。能彻底断掉所有的贪着，就是修布施。

很多人都认为做慈善、做布施是有钱、有能力的人做的，这是错误的观念。其实布施人人都可以做，人人都应该做。“我没有钱，我没有那么多东西。”最好你有多少就舍多少，若是不行，你能舍多少就舍多少，这就是布施。

佛在经中讲，刚开始时若是你实在舍不掉，实在舍不得给别人，就先自己给自己，左手给右手，右手给左手。这样练，慢慢地就能练出舍心。开始能舍给父母儿女，舍给亲朋好友，然后再慢慢扩大范围，不是一下子都要舍掉。

人人都可以做布施。做布施不仅是给人做，还可以给其他道的众生做。通过火施、水施等方法给恶道众生做布施。也可以给畜生道的众生，如鱼、鸟、猫、狗等做布施。你给它们一点吃的，然后发一个施舍之心，发一个慈悲之心。给它们撒一把大米也是布施，将来获得的善根与福德也不可估量。

大家现在为什么不做呢？不是做不了，不是不能做，而是不做！不做布施，一般有四个原因：第一是不知道要做布施，不知道做布施获得的善根、功德和福德；第二是不相信；第三是烦恼重；第四是习气重。我们现在之所以不做布施，

有时候不是不知道，而是没有相信。

很多人做梦都想发财，为了钱财，为了一点点的利益，不择手段，不顾一切，甚至连仁义道德都不要了。回顾一下，杀盗淫妄酒、吃喝嫖赌、坑蒙拐骗，哪一个你没做过？做这些就是为了发财，为了钱！你既然这么想发财，为什么不做布施呢？“我做不了，我没有钱，没有东西！”一把大米你有没有？一把小米你有没有？如果没有这些，你可以做火施、水施，不用其他物品，就用那么点东西，就能具足、圆满财富。还有我们吐的痰，排泄的脏东西，都可以布施给恶道众生。我们讲过一个公案，有个饿鬼，很多年中得不到任何食物，只得到了一口痰，因为一个比丘吐痰时发了清净心，这个饿鬼就得到了。而我们在吐痰、上卫生间、洗脸、刷牙、洗澡、洗菜、洗衣服时，水都浪费了，恶道的众生多需要啊！只要发个心、念个咒，恶道的众生就能得到，就能解除他们很多痛苦，这也是布施。为什么不发心呢？为什么不做呢？你连这些都没有吗？不是不能做，就是不做！

很多人不是不知道，但是不相信。没有相信佛说的话，没有相信上师说的话。还说“我是信佛的，我相信佛；我与上师的缘分好，上师与佛无二无别。”说得都好听，但都是嘴上说的，实际上没有不相信。这是佛教你解脱、圆满财富的方法，是你自己没有运用。你不用，佛没有损失，一切都是你自己的损失。

修布施主要是磨练这颗心，去掉贪着。实际去做的时候，普通布施主要是在资粮道时做的，大布施主要是在加行道时

做的，极大布施是一地以上的菩萨在有必要的情况下做的。

心里时时都要练，都要修，时时都要做布施。行为可以结合实际情况，根据自己的修行层次而为。佛对我们的要求不是很严格，心和行为有时候要一致，有时候不一定要一致。在磨练心的时候，要发大心，什么都要舍掉。内心里什么都要看破，都要放下。行为一定要根据因缘，根据具体的情况进行，自己的修行层次到了哪一地，就做哪一地的布施。

第二，法布施。一说法布施有的人就更没有信心了，“我也不会讲经说法，也不会转法轮，怎么做法布施啊？”法布施也可以分一般的法布施、大的法布施、极大的法布施三种。法布施是要放下对法的贪着与吝啬。现在有些人虽然明白一些道理，掌握了一些知识，但是不舍得给别人讲，这叫贪着与吝啬。对知识、对法、对智慧的贪着也要放下。自己所掌握的这些知识和所成就的这些佛理，应该布施给别人，讲给他人。

普通的法布施。比如今天有新皈依的或新来的同修道友，你给他们提供法本、法宝，这是法布施。教大家怎样上早晚课，怎样念咒、念佛号，若是发心到位，这也是法布施。在房间、在外边可以念佛号、念咒语、念经文，方便的时候出声念，不方便的时候默念，很多有形无形的众生都能听到，发愿给他们播下解脱的种子，与他们结善缘。我们现在是在因地，一定要处处发大心，处处跟众生结善缘，给众生种善根。有形无形的众生有很多，虽然你现在无法度化他们，但是可以跟他们结善缘，将来可以度化他们，这叫结善缘。广结善缘

了，将来你成佛的时候眷属就多了，度化众生就容易了。现在若是不发心，不跟众生结善缘，你将来成佛的时候就没有眷属，即使有眷属也不多，或者很难教化。这些都是很有关系的。独觉佛之所以叫独觉佛，是因为他没有眷属。之所以没有眷属，是因为在因地的时候他就是那样发心的，所以成就以后只有自己一个人。

佛号、咒语、经文都有加持力，方便时出声念，不方便时默念。“默念能行吗？他们也听不到啊？我一定要出声念，还要弄个小喇叭才行吧？”你要相信佛法的力量，相信咒语的力量。虽然你没有力量，但是法有力量；虽然你没有出声，但法的力量是挡不住的。法的力量不可思议，不是必须要通过你的声音传给他。比如如来密意传、持明表示传都没有用声音，都不是口耳相传，是心心相传的。你就在心里想：“我将来成佛的时候，一定要度化他们。”你只要相信，就能跟众生结善缘。佛第一次转法轮的时候，为什么来了五百位天子？就是因为佛在因地的时候与他们结上了善缘。佛当时发愿，将来成佛的时候第一个度化他们，这是佛的愿力。无论面对伤害你的众生，还是面对帮助你的众生，都要这样发心，这都是法布施。

讲经说法是大法布施，辗转法轮是极大法布施。华智仁波切、阿琼堪布都讲过，讲经说法和辗转法轮都不是一般人能做到的。辗转法轮是成佛以后的事，除了佛谁也没有能力转法轮。讲经说法也要有一定成就，最好是一地以上的菩萨。之前你掌握得再多，讲得再流利，也很难感化众生，利益众

生。为什么说“世间的千言万语不如成就者的一句话”？因为力量不一样。不是看你掌握得有多好，讲得有多流利，主要是看你的发心有多清净，愿力有多大。

不管是闻法、修法还是做其他事情的时候，发心、发愿、回向都非常重要。比如说你今天闻法、修法或学习某种知识、能力等，每次结束时都应该发个愿，愿这些能成为真正利益众生的一种方便。愿力很重要，非常不可思议！我在汉地刚开始弘法的时候，不靠别的，只靠愿力。我学汉语的时候每天都发愿，后来每次讲经说法的时候也都发愿。真的要靠愿力，有愿什么都能成功，没有愿是不可能成功的。

若是你有讲经说法的能力是最好的，若是没有这个能力，你跟别人谈话或交流的时候，最好把佛观在喉间，或者把上师观在心间，然后想：自己所说所做的一切，都有上师的加持，都有佛的力量，如果真能这样想，真的不可思议。

不要总是自以为是、自作主张，那样做一点用都没有。你有学问、有知识，能说会道又怎样？若是没有一个清净的愿，没有一种虔诚的信念，都是徒劳无益的！有知识、有学问、能言善辩的人有很多，但利益众生不是靠这些。滔滔不绝、出口成章又怎样？感化不了人，感动不了人心！若是有清净的愿力，有虔诚的信念，即使你学问不高，掌握的知识不多，口才也一般，也能感化众生、感动人心，这个力量是不可想象的。

我们现在虽然做不了大法布施和极大法布施，但是可以做一般的法布施，根据个人的具体情况，自身条件来做，没

有什么可难的。一切都要按次第一步一步来，没有一步登天的，没有一口吃成胖子的。

第三，无畏布施。无畏布施可以分小布施、大布施、极大布施。比如，你去保护小含生等动物的生命，尽量地放生，爱护众生，这是普通的无畏布施；如果有能力保护人类，比如说保护一个民族、一个国家的安全，这是大无畏布施；保护上师三宝的生命，保护僧众的生命，保护自他的慧命，保护佛教事业，保护僧众事业，这是极大无畏布施。

修财布施，能财富圆满；修法布施，能获得知识、智慧，能智慧圆满；修无畏布施，能获得健康长寿。佛在经中讲，以财施圆满福德资粮，以法施圆满智慧资粮。福德资粮和智慧资粮都圆满了，你就成佛了。

布施也可以具足六度。

布施：无论是财富还是法，都能发自内心地舍掉，就是布施。

持戒：若是做布施的过程中，身口意能如理如法，保持清净，不求今生的回报，不求功德和善根，不求来世的福报、成就，就是持戒。

安忍：在布施的过程中，会遇到很多内外的违缘、障碍，能忍耐一切，就是安忍。

精进：能发自内心，满怀喜悦地做布施；能心甘情愿，心平气和地做布施，这是精进。

有时候也不一定直接做布施，只要听到了乞讨的声音，心里就欢喜、高兴，也是布施。而现实中，我们上街怕碰到

要饭的，一碰到心里就烦，哪有喜悦啊？还找很多理由，有时候说："这都是假冒的。"让父母高兴叫孝顺，让众生高兴叫善事。修施舍心，让对方高兴就行，哪有那么多理由？有时候说："他们拿讨来的钱去造业，所以不能施舍。"你要是这样想，就什么都不能做了。因为卖菜、卖粮食的人同样会拿你付的钱去造业，所以你也不能买菜、买粮了。

不是不考虑，只是不要太较劲，否则就没有圆满了。差不多就行，只要心善良就行，不用考虑太多。你不仅不给他，而且还说几句他不爱听的话，他不高兴，甚至生气了，你就跟他结恶缘了，将来就要承受果报，没有必要这样。你应该让他高兴。

你给父母，尤其给儿女再多的钱财，他们也不会高兴，不会满足。可是你只给乞丐一两块钱，他们都特别高兴，特别满足。

今生不求回报，来世不求福报，才是真正的布施。现在我们有时候也做一些布施，也帮助一些人，但是如果当下他人的表现不好，或没有如是地回报，心里就不舒服，就开始烦恼了。这都没有成为真正的布施，说明我们的发心不纯净，是有要求、要回报的，所以给自己带来了很多的烦恼与痛苦。若你真心想做布施，真心想帮助他人，就不要考虑这些，这样任何时候都是开心的、愉快的。即使对方不理解，或是没有回报，你的心也不会动，因为你早就有准备。

大家任何时候都要调整心态。无论做什么，最好都能成为供养或布施。上供和下施的区别是什么？向上是供养，向

下是布施；以信心是供养，以悲心是布施。大家好好发心，包括给父母儿女，给亲朋好友，给冤亲债主，都应该发心。他们是你种福德的福田，你可以好好地利用这样的机缘。若是你对他有信心，他是个有功德的人，你最好供养他；若是你对他没有信心，觉得他没有功德，就发慈悲心，尽量把他视为可怜的众生，或者视为需要帮助的众生，这样布施，都是消业积福。

儿女来要钱了，如果不给，怕自己万一有病了、死了，他们不闻不问；如果给了，心里还舍不得，觉得还不如做供养、做布施。面对儿女心里都这么矛盾，更不用说给其他人了。若是有人来讨债或者把钱骗走了，心里就更不舒服，更怨恨了。不应该这样，应该心平气和地接受，心甘情愿地照做。

给儿女也是布施，然后回向，不求回报。有的人觉得，今天给儿子钱了，儿子表现得挺好，但是不知道儿媳妇是怎么想的，打电话问一问，看儿媳妇怎么说。现在的人都会哄人："啊，她也挺高兴的，挺感激的。"自己听了以后就高兴了，心里有点舒服了，"行，儿子今天很高兴，很满意，儿媳妇可能也很高兴，很满意，以后肯定会对我好一些。"希望儿子、儿媳将来会善待自己。不要这样！病了是否有人看，死了是否有人管，这是你自己的缘分。若是你有这个缘分，你有病的时候来看你、帮助你的人，不一定是你的儿女。若是没有这个缘分，你有再多的儿女，有几十个、几百个也无济于事。你有病，甚至到死的那天，他们都不一定在你身边。所以不要执着这些，了缘就行了。今生你做他的父母，他做你的儿

女，这也是一种缘分，就去了这个缘、还这个债就行了。不要抱太多的希望，到时候会失望的。命里有时终须有，命里无时莫强求，不要考虑那么多。

所以，大家不要求回报，就回向，就还债，就了缘，这样心里多舒服啊，这叫舍。若是你心里有要求，求回报，那是表面上的舍，不是心里的舍。表面上的舍不是舍，心里的舍才是真正的舍。真正的舍是没有要求，不求回报的。了缘了债了才叫舍，要钱给钱，要房给房，要车给车，要力给力，要命给命，要什么给什么。这才是布施！

能心甘情愿、心平气和地做布施，这就是精进。

禅定：做布施的时候一心一意、诚心诚意地去做，就是禅定。

智慧：要站在三轮体空的角度，布施者自己、布施的对境、布施的物品，不是实有，都观为空性，如幻如梦地去做，就是智慧。

（二）持戒

持戒分三种：第一，断恶行戒；第二，行善法戒；第三，饶益有情戒。

第一，断恶行戒：是要断除恶习，断除身三恶业、口四恶业、意三恶业。戒是净，断除身口意一切恶业，让自己的身口意清净，就是持戒。我们现在为什么不断恶？为什么不持戒？就是觉得难、觉得苦。这不叫难、不叫苦。若你的身口意散乱，你的身口意不正当，那才是难、才是苦！大家要明白：三门越清净，受持戒律越精进，你会越轻松，内心会

越快乐。

大家不要把苦当成乐！无论杀生、偷盗还是邪淫，无论是妄语、绮语、恶语还是离间语，无论是贪心、害心还是邪见，都是害自己。那不叫享受，叫刺激！看看它直接或间接地对你的伤害。比如你杀生吃肉、欺骗偷盗，暂时来讲，对身体、生命都有害；将来的果报更不用说了。

第二，行善法戒：持戒不难，这是一种轻松、快乐的方法。你受戒持戒，三门清净了，内心的快乐是无比的，那种喜悦才是真正的喜悦，那种快乐才是真正的快乐。无始劫以来的习气，让我们一直把痛苦的因当成快乐，作为一个佛弟子，作为一个大乘行者，不能再愚痴颠倒。那些凡夫俗子是愚痴颠倒的，你不能跟他们学啊！我们已经发愿要向佛学，他们和凡夫肯定是不一样的，思想不一样，行为也肯定不同。凡夫俗子所做的这些都不是快乐，都是痛苦的因，你们也不是没有经历过，也不是没有感受过，现在应该清醒了吧！你们到山上学法，应该也是因为这个吧！看透了，觉得没意思了，所以才选择了这样一条路，选择了这样一种活法。人心是容易变的，以后要注意环境，注意周围的人，不要再去接触这些。现在你有一点点的出离心，有一点点正确的想法，但这都是容易改变、容易动摇的。所以要好好地依止寂静处，好好地依止善知识。

龙钦巴尊者说："只要是跟随我的弟子都应该依止寂静处，尤其是依止上师的时间应该多一些、长一些。"因为成就很难，如同烧红的铁块一样，拿出来放一会儿，就会恢复

原状，还和以前一模一样。大家一定要注意，这颗心不可靠，即使偶尔生起了出离心，也是不可靠的。所以大家要断一切恶，行一切善，然后尽量地受持别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。

第三，饶益有情戒：就是要帮助他人，要利益众生。这需要有善巧方便。我们现在也在帮助、利益他人，刚开始很好，你也邀请，他也发心，几天以后就开始发生矛盾了，事儿越来越多了，最后的结果是双方都起烦恼，都造业了。这是因为没有善巧方便，不要这样。

现在的人脑子热得快，一见面，互相刚有一点点了解的时候很亲密，过几天就开始有分歧，互相指责，造业了。做任何事情都要稳重，包括做功德、做善事，都不要太着急。为什么这样说？就是怕变成恶缘，怕造恶业。想帮助他人，利益他人，也要慢慢来。有的人特别着急，这不是着急的事。机缘真正成熟那天，不用特意联系，也不用特意邀请，善神护法自然而然就帮你联系好，给你安排好了。若是机缘不成熟，一切努力都是徒劳的。所以不要勉强，那是造业。

人特别容易变，一会儿高兴了，一会儿又不高兴了。帮助他人、饶益众生要有一定的能力。得到人身了，闻到佛法了，有这么好的学佛修行的条件，自己好好发心、发愿，好好修行，到时候什么都会有。勉强没有用，无论你怎样勉强，也不可能达到目的。即使有也是暂时的，也是害己害他的，没有用。

看看那些大德高僧、真正具德的上师们是怎样弘法利生的？需要一定的能力，这个能力就是发心。我经常给大家讲发心，发心非常重要。发心到位了，一切都到位了；发心不

到位，一切都不会到位的。虽然说弘法利生是我们的事业，也是我们最终必须要做的，但也需要机缘成熟。若在机缘不成熟的情况下做，就是害己害他。就像两个不会游泳的人同时落水，却要彼此相救，最后都被水冲走了一样。没有能力，谁也救不了谁，谁也帮不了谁。

同修道友之间要和睦相处，但是关系不要太密切，否则不会长久的。以前在喇荣的时候，上师就是这样教导我们的。主要是互相之间没有矛盾、没有冲突，能和睦相处就行。不然，刚开始时“我的衣服你穿，你的衣服我穿，我的就是你的，你的就是我的……”相处特别融洽，几天、几个月以后就开始闹矛盾了。不要这样，把握好自己，把握好尺度，差不多就行。不然就是害己害他，互相伤害，不会成就的。所以，关系不要太密切，要保持一定距离，这才是完美的。

想帮助他人、利益他人是可以的，但是要先帮助自己、利益自己，自觉觉他、自度度他。自己都没有觉悟，怎么能让众生觉悟呢？自己都没有得度，怎么去度化众生呢？这是非常重要的。

佛、上师的力量与加持不可思议。不管什么时候，我唯一依靠的就是我的根本上师。无论是接触众生的时候，还是给众生讲经说法的时候，还是其他任何时候，我都把上师观想在心间，尽量这样发心：我所说的话、所做的事都是上师所说、上师所做。最后回向的时候也是，思维：我所有的思想、声音或表现，都有上师的加持，因此能利益众生，让众生获得解脱，得到成就。靠我自己的力量肯定是不行的，因为我

是个凡夫，没有力量。但上师是佛，我靠佛的力量。佛的加持可以融入我的身，融入我的语，融入我的心。对此我有依据，因为佛的加持可以融入狗牙，我再差也能赶得上狗牙吧！既然佛的加持可以融入狗牙里，上师的加持为什么不能融入我说话的声音里？为什么不能融入我的思想里？为什么不能融入我的行为里？所以大家要观清净，好好地发心发愿。

帮助他人，利益众生要靠愿力，靠信心。有清净的愿，有坚定的信念，一切都会好，一切都会圆满的。我现在对自己的弘法利生事业非常有信心，因为有上师的加持。若是没有上师的加持，若是没有上师的摄受，只靠我自己，我真的没有信心。

要靠愿力，尽管愿力是否清净很难说，但是我当时就是这样发愿的：祈求上师三宝加持于我，相续中不要生起刹那的自私与自利，全心全意为一切众生。我为什么祈请上师三宝加持，在相续中不要生起刹那的自私与自利？因为我知道自己的相续不清净，所以祈祷上师三宝加持于我。我相信上师三宝的加持，尤其相信我的上师的加持。可以说我的上师和我形影不离，只要我自己能忆念，自己能祈祷，上师随时都在，上师的加持随时都有。以前是，现在是，将来也是！若是不靠上师的加持，我所做的一切都是徒劳无益，不会有意义的。希望我能时时依止上师，时时忆念上师，时时依靠上师的加持。我没有别的依靠，没有别的皈依之处。

大家可以互相帮助，互相利益，但是发心要到位，不能掺杂自私自利。若是你的愿里掺杂了自私自利，就不纯净了，

就没有加持、没有力量了。就像是很好的一道菜，但里面有毒了，就不能吃了。同样，本来是一件很好的事，但若是发心不纯净，里面有自私自利，做就没有意义了。

我唯一的愿望就是你们将来都能弘扬佛法、利益众生，但这件事也要一步一步地来。若盲目地利益众生、弘扬佛法，那不是弘扬佛法，而是破坏佛教，破坏佛的事业；那不是利益众生，而是伤害众生。希望大家都能真正地利益众生，希望大家都能真正地弘法利生，不要盲目地去做。我们是相信因果的，因果是不虚的。若盲目地去弘扬佛法，结上了恶缘，种下了恶因，造下了恶业，后果不堪设想啊！这样害的不是你自己，害的是一群人；害的不是你自己，害的是一切众生啊！大家应该谨慎、再谨慎！

弘法不是靠学历、势力。现在一些有学问的人也开始研究佛法，讲解佛法了，但是能否利益众生不好说，就看发心。若是发心好，就能利益众生；若是发心不好，讲得再好也不能利益众生。现在一些有能力、有钱财、有关系的人也当上了寺院的住持，开始弘法利生了。能不能真正地弘法利生，就看他的发心与愿力。若是没有清净的心，没有清净的愿，就不能弘法利生，将来真的是害己害他。弘法利生不是靠学问、能力、权力和势力，靠的是清净的愿，靠的是坚定的信念。有了这些，不用会讲太多，不用会做太多。花言巧语不好用，装模作样没有用，这都不是弘法利生的方法。

我喇荣的一些同学，学历特别高，理论特别好，掌握的知识、佛理非常不可思议，但是离开喇荣后却没有真正的弘

法利生。而有一些人学问不是很高，理论不是很好，掌握的知识和佛理也不是很多，当时看着好像不能弘法利生，但现在弘法利生事业非常广大。虽然他讲不出很多道理，做不了更多事情，但是他却实实在在地帮助和利益了无数众生，真的值得随喜。

所以发心很重要，信心很重要，这两点是弘法利生最基本的条件。若是你想弘法利生，就要一心一意，要坚定信念，要有清净的愿力。

思考题：

1、简单解释般若波罗蜜的含义？

2、三种布施都是什么？应该怎样去修持？

发菩提心（第七讲）

摘要

行菩提心的学处之

3、安忍：

（1）他人邪行之安忍；

（2）求法苦行之安忍；

（3）不畏甚深法义之安忍。

4、精进：

（1）真正的精进是喜于善；

（2）擐甲精进、加行精进和不满精进。

一、行菩提心的学处

（三）安忍

安忍就是心不烦乱，有一定的正知正见和定力的时候，就是如此。安忍分三种：他人邪行之安忍、求法苦行之安忍

和不畏甚深法义之安忍。

第一，他人邪行之安忍

遭受对方的侮辱时要忍辱。当遭受他人的谩骂、诋毁、殴打、欺骗等伤害时，不仅在语言和行为上没有以牙还牙，而且在内心里也没有任何埋怨与嗔恨。为什么叫忍辱？因为侮辱是最难忍受的，若面对侮辱还能忍耐，别的邪行就更能忍耐了。

寂天菩萨在《入行论》中说："一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。"意思是，一刹那的嗔恨心就会毁坏千劫中所积累的善根和福德。可见嗔恨心的过患非常大，对我们的危害也非常大，因此修忍辱极其重要！

做数百次布施不如修一刹那戒律，而修数百次戒律不如修一刹那忍辱，由此说明，忍辱的功德非常大。但是在所有的修法里，忍辱又是最难的一种修法。如果在别人谩骂或殴打的时候，在别人欺骗或伤害的时候，我们能不生气、不嗔恨、不动心，是非常困难的。在不明理、没有修行的时候，我们会觉得难，甚至觉得"忍辱"太过分了。若明理了，有一定的修行了，忍辱一点儿都不难。

佛讲无我、空性，如果你真正明白了这个道理，真有了这样的成就，忍辱就更没有难处了。谁在骂？谁在打？骂谁？打谁？什么是谩骂？什么是殴打？打骂者、受打骂者、打骂行为本身，三轮都是无我的、空性的。若能站在这个角度思维，忍辱就容易了。困难的是证悟无我、证悟空性，一般的凡夫很难立即达到这样的境界，领悟这种真理。

尽管还没有证悟无我和空性，但若真正弄明白六道轮回和三世因果的道理，真正深信了轮回和因果，修忍辱也不难。因为轮回本来就是苦的，遭受这些痛苦对我们来说并不是坏事。而在现实中我们都愿意享受，都不愿意遭受痛苦。若是没有痛苦，感觉不到痛苦，怎么能生起出离心？若是没有生起出离心，怎么能修持正法？若是没有敌人、仇人，怎么修忍辱？若是不修忍辱，怎么能成就？不修忍辱，你的习性不能得到磨练。想成就就要磨练而不是享受。没有魔不成佛，舒舒服服、轻轻松松地想成就是不可能的！

有人伤害你、欺骗你，也不是无缘无故的，都是自作自受。自己在过去世中，肯定伤害过、欺骗过他人。这都是讨债还债，都是自己的因果。想逃避现实，逃避业果，你是逃避不掉的！若是在遭受痛苦，经历违缘的时候，再去嫉恨、埋怨甚至报复，那是造业，又结恶缘了，将来还要感受更多的痛苦，还要遭受更多的违缘。这是一个了缘了债的机会，是一个解脱成就的机会，你应该利用这个机会更好地了缘还债，以后就不会再感受这些痛苦了。这是解脱成就的机会，一时的忍让能换来永恒的快乐，一时的委屈能换来最后的成就。因此，明理了，有一定的修行了，忍辱一点都不难。

若不修忍辱，无法磨练自己的习性。委屈、受苦都是修行的对境，都是成就的助缘，你通过这些才能成就，才能圆满。其实，受苦是消业，享福是消福。遭受痛苦是帮你消业，经历违缘是助你成就。若是没有违缘、障碍，怎么成就？对一个学佛修行人来说，这都是千载难逢的机会，是解脱成就

的机会。所以都是好事，别人也许没有这样的机会！真正有善根、有福德、有修行的人，很少有苦难。若有人给你制造苦难，有人给你制造障碍、违缘是好事。若没有违缘，没有障碍，怎么磨练习性？

这些怨敌才是真正成就我们的善知识。发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现了所有的错误是彻悟，改正了所有的错误是圆满。怨敌、仇人才能让我们发现错误、改正错误。这么好的机会，你不应该迷上加迷，错上加错。知错改错是消业，人不怕犯错，就怕不知道错。犯错不是错，不知道错、不改错才是错。他直指你的毛病缺点时，你不应该做愚痴的蠢事，应该接受。你应该利用这个机会去了解自己的错误、缺点和不足，然后去改正。若是你真想让敌人、仇人不高兴，这也是最好的方法。你改正错误了，功德会越来越圆满，这正是你的敌人、仇人最不想看到，最不想听到，最不愿意接受的。

我们作为凡夫，虽然现在开始修行了，但是在修行的过程中，有毛病、有错误很正常，犯毛病、犯错误也很正常。但你不认错、不改错才是错误，才不正常。那就不是学佛人，不是修行人了。人不可能没有缺点，除了佛，登地菩萨都有缺点，八地菩萨也有缺点。人不可能不犯错误，除了佛，登地菩萨也会犯错误。能知错改错就是修行，能认错改错才叫忏悔。

我们总说今天要忏悔，明天要忏悔，但是有没有认识错误、改正错误？若是没有，忏悔就是假的，只是说得好听。

嘴上说几句好听的，在表面上磕几个头或者念几部经，这不叫忏悔。这样忏悔，罪业永远忏不净！这些错误、缺点和毛病就是业障，若是没有这些，就没有业障。知错改错就叫忏悔。业障没有功德，通过忏悔能忏除，这是业障的功德。同样，我们的缺点与毛病没有功德，但是都可以改掉，这是它们的优点。没有改不掉的错误与毛病。

你的敌人、仇人就是让你知错，你能接受，然后去改正，就是忏除业障。他们不是在伤害你，而是在帮助你、利益你！如果你认为受伤害、有障碍了，那是你自己颠倒，是你自己伤害自己，是你自己给自己制造违缘，自己障碍自己，都是你自己的问题。若是你不愚痴颠倒，能将一切转为道用，把一切利用起来，这就是特别好的消业机会，你应该好好地利用这个机会。

我们经常讲魔王波旬，什么叫魔王波旬？就是无明和我执。贪嗔痴慢疑都是魔王波旬每天向我们发射的箭，是他派来操纵我们的，让我们造业，让我们深陷六道轮回感受无穷无尽的痛苦。所以造作者是我们自己！从我执中产生烦恼，从烦恼中产生这些业，由业才产生轮回，轮回皆苦。所以，自己是自己最大的敌人！自己是自己最大的魔！相反，如果自己不愚痴颠倒，自己也是自己最大的恩人，自己就是自己的佛。因为快乐是自己创造的，成就也是自己造就的。所以说人身难得，得人身意义重大。若是能利用好这个人身，人身就是到达彼岸的航船，让我们解脱成佛；不然，人身就是堕入地狱的坠石，它会让你沉溺在轮回里，沉溺在地狱里不

得解脱。我们现在有选择的能力，若是不去选择或者没有好好选择，那就失去了人身的意义，荒废人身，与畜生没有两样。

所以大家要有智慧，要有取舍的能力，应该修安忍，不应该生起嗔恨心。嗔恨心是堕地狱的因，忍辱是成佛的因。如果想成佛就去修安忍；如果想下地狱、感受地狱的痛苦，就去发火，去嗔恨。

总之，无论从世间还是从出世间的角度思维，都不应该嗔恨，不应该埋怨他人。六道轮回和三世因果属于世间正见，无我、空性的智慧属于出世间智慧。安忍的修法，如果大家认为难，说明还是不明理，修行不够；如果认为不难，说明有点明白了，有点修行了。行为上、表现上不去嗔恨，有时候能做到，最难的是在对境面前心如如不动。

第二，求法苦行之安忍

求法、修法的时候，应该忍受一切违缘障碍、艰难困苦、严寒酷暑。这是以一时的痛苦换来永恒的安乐。再者，学佛修行是消业积福的过程，你为了求法、修法而受苦受难，能消除很大的业障，能积累很多的福德！佛在经中讲，为了求法向寂静处迈出一步，都能消除数劫的业障，能积累数劫的福德。

大家都希望道场或寺院离自己近一点，交通方便一点，路途安全一些。否则就担心、不高兴。不应该这样，其实道场离得越远，交通越不方便，路况越不安全，经历的艰难困苦越多，消除的业障越多，积累的善根越多。这是一个难得的机会！

我们现在觉得难，还担心、顾虑，都是因为不明理，没有信心。以前那些前辈大德、祖师们、声闻、缘觉以及佛菩萨们是怎样成就的？条件都非常艰苦，吃的是剩饭，穿的是垃圾堆里捡的破衣服，住的是山洞。佛在六年当中苦行，没有吃的，没有穿的，表面上看非常艰难，但是他的内心充满了快乐与喜悦。密勒日巴尊者住在山洞里，没有衣服穿，喝的是凉水，吃的是草，但他每天都有唱有跳，唱的是金刚歌，跳的是金刚舞。那不是散乱、放逸，而是抑制不住内心的快乐和喜悦。我们觉得太艰难了，太苦了，不敢这样修行。这是不明理，不知道什么是真正的幸福快乐，根本没有尝过这种甜头！这些苦不叫苦！愚痴颠倒，把假当成真，把苦当成乐，这才是众生的可怜之处、痛苦之处。

我们凡夫所感受的幸福快乐，都离不开变苦、苦苦和行苦这三大根本苦。无论是人道的还是天道的福报、快乐，实际上都是一种痛苦。若是内心知足少欲，只有一分钱也是财富圆满，也是一切圆满。否则，即使有一百亿美元也不会满足，也没有财富圆满。都是自己的心，心不清净怎么会有清净，心不圆满怎么会有圆满？财富圆满了，一切圆满了，才有心安理得，才有真正的轻松自在、快乐幸福。学会知足，学会少欲。欲望越少痛苦越少，欲望越大痛苦越大。有欲望就有失望，有盼望就有绝望。绝望是由你的盼望带来的，失望是由你的欲望带来的。

大家要明白，我们不是要放弃，而是要放下。放下欲望，放下对世间的贪着，放下对自我的执着。放下是一种心态、

一种觉悟，不是一种行为。很多人认为：原来要做的事，现在不做了，这是放下；原来要的东西，现在不要了，这是放下；工作、孩子等都不要了，这是放下。这不叫放下，这是放弃。

我们有一句法语：你真正放下的时候，不会放弃一个人，不会放弃一件事。因为人人都是好人，事事都是好事，处处都是好处。都是让你解脱，让你成就的助缘。我们只会说“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”，但是都不会做。若是在生活、工作中运用这个道理，那就是“要放下但不放弃，要认真但不执着，要随缘但不随便”。若是没有觉悟，没有成就，这个道理很难懂，尺度也不好把握。一说不能执着就不认真了，一说要随缘就随便了，一说要放下就都放弃了。能将这种空性和缘起的道理运用到生活工作中，这叫智慧。

不放弃一个众生叫慈悲，放下一切众生叫智慧。不放弃一个众生，是因为有悲心、有愿力；放下一切众生，是因为有智慧，知道一切众生都是无我的、空性的。放下是一种觉性、一种觉悟。所以大家要有智慧。

为了求法、修法，受苦是好事。上山的路况有时候不太好，也确实很危险。你们下了很大的决心，冒着很大的风险，千里迢迢、跋山涉水地来到这里，很不容易。这种勇敢的心，不是一般人都能有的，你们才是勇士、勇母！这也是你们宿世修来的福报与善根，否则根本不可能有这样的决心与勇气。你可能自己觉察不到，实际上就是这样的。但是大家通过这样的一个机缘，消除了多少的业障啊！遣除了多少的磨难啊！积累了多少的善根啊！圆满了多少的福德啊！这是佛讲的，

为了求法，往寂静处迈一步，能遣除数劫的业障和磨难。而你们来到这里，不是迈一步，是迈了好多步。大家应该高兴，有上师三宝的加持，你不会死的，即使死了，保证也能往生到西方极乐世界！就像你们做生意一样，有了赚钱的契机，即使累点、苦点，忍耐一下，就能赚几百万，很值！所以我说离得越远，交通越不方便，路况越危险，遭受的痛苦、磨难越多越好！

你们每年若是能真心来求法，来参加万盏法会，这是最好的一种消灾免难的机缘，肯定会消除一年中的灾难的。因为发这个心、发这个愿不容易，所以发心越大、愿越大，对治力越强、功德越大。

第三，不畏甚深法义之安忍

八万四千法门都是脱离痛苦的方法，比如九乘次第的佛法都是正法，都是解脱的方法。佛根据不同众生的根基、意乐而讲了这么多法门。什么叫根基？即每个人的喜好、追求都不一样。有的喜欢人天福报，追求平安、发财、健康等，不求解脱，不求其他功德；有的喜欢声闻缘觉的果位，只求自我解脱，希望没有烦恼、痛苦，能入定享受禅悦等寂灭的境界；有的喜欢菩萨和佛的境界，不为自己，只求利益众生、度化众生。

法门平等，都是正法，都是殊胜的。没有对错，没有好坏，没有哪个法门殊胜或不殊胜之分。但针对个人而言，法有殊胜和不殊胜之分，如果这个法和你的相续相应，对你来说这个法就是殊胜的；如果暂时和你不相应，对你来说这个法就

是不殊胜的。什么叫与法不相应？这个法高于自己的相续，自己还没到那个层次；或者自己的相续高于这个法，已经超越了这个法的层次。殊胜或不殊胜是以这样的标准来区分的，不是说法本身不殊胜。说“法门平等”，是从本体的角度来讲的；说“法殊胜或不殊胜”，是从所化众生的角度来讲的。

法有了义和不了义，也是针对所化众生而言的。对这个人来说是了义的，但对另外一个人来说是不了义的；或者修行的层次不一样，你在这个层次时，这个法对你来说是了义的，另外一个法就是不了义的。如你的根基或是修行层次是在小乘里，那小乘法对你来说就是了义的；当你超越了的时候，小乘法对你来说就是不了义的，大乘佛法是了义的。

佛当时传法的时候，是针对众生的相续应机说法，传的是相应法，这是佛卓越超群的智慧，也是佛伟大高明之处。只有佛才会讲相应法，其他人没有这个能力。

什么叫佛法？通达无碍叫佛法。佛讲的每一句话，包括每一个字，怎么讲都是通的，都是圆融的！那才是真正佛的智慧。你真正到了这个时候，才是真正掌握了佛法。有很多人说，小乘是不对的，大乘是对的；显宗是正法，密宗是邪法；显宗不好，密宗才是正法等等。这都是因为没有精通佛理，没有真正掌握佛法。真正掌握佛法时，一精通一切精通。都是正法、佛法，都是对的。通达就是不分别，无碍就是不执着。若是有分别、有执着，就不是佛法。

无我、空性，大光明、大圆满都是正确的，都是殊胜的。显宗、密宗，小乘、大乘都是正法，都应该恭敬。不应该去

评论判断，更不应该诽谤，那是造业，是错误的。你暂时不理解、不明白是正常的，你的智慧、修行还没有到那个层次。那都是佛、菩萨的境界，不是你凡夫的境界，不是所有的境界都是你所能了知的！但不管你是否明白，是否能接受，都应该恭敬，不能否认。

你已经皈依三宝了。皈依法的时候，是皈依一切正法。没有说只皈依显宗或密宗，或者说只皈依小乘或大乘。所以若是诽谤就是违反了誓言，舍弃了誓言。舍弃誓言就是舍弃生命，就是一具烂尸体！

以前佛讲般若空性的时候，很多小罗汉都捂着耳朵不敢听，最后吐血而亡。后来弘扬密法的时候，很多人也都接受不了，甚至诽谤，结果身上燃火，脚下的大地裂开，活着下了地狱。这都是很多人亲眼所见的。这都是诽谤密法、诽谤大圆满法的果报。所以不明白、不能接受，是你的境界不到、修行不到，慢慢就好了。应该将一切观为清净，恒时恭敬才是对的。

（四）精进

什么叫精进？表面上看，每天都起早贪黑，刻苦地做课、念经、修法，很多人都会觉得这个人挺精进，自己也觉得挺精进，但这不叫精进。真正的精进是喜于善，是对善法有一种强烈的喜悦、欢喜之心。喜欢善念、善业，喜欢无漏的功德，喜欢出世间的境界。我们现在懈怠懒惰，就是因为不喜欢善业，即使喜欢了也不强烈。愿力没有超越业力，善念没有超越恶念。对善的喜悦没有超越对恶的喜欢，所以做善事

很难，造恶业很容易。不知不觉就杀生、偷盗、欺骗了，不知不觉就说假话、恶语、绮语了……就是因为我们喜欢恶业不喜欢善业。我们喜欢善若是像喜欢恶那样就好了。若是能精进，修法一点都不难，成就一点都不难。

有智慧不如能精进。能精进的人，绝对能成就。但是有一般智慧的人，不一定能成就。这里说的智慧是指一般的小智慧、小聪明。有一句谚语，“智者如入宝山，空手而归。”意思是指有小聪明、小智慧的人虽然进入了宝山，但可能最后会空手而归。因为有一点小聪明、小智慧，一看就明白，一听就掌握，这样的人容易忽略自己，觉得自己好像什么都知道了，什么都明白了，什么都行了。不深入学修，这样不容易获得大智慧，不容易获得成就。有些人虽然不是很聪明，但特别刻苦、特别精进，最后基本上都能成就。如愚公移山那样，即使再大的山也能移走。

精进分为三种：擐甲精进、加行精进和不满精进。

第一，擐甲精进：即心里做准备、发愿。喜欢无漏的功德，喜欢善业，自己想学想修，心里有充分的准备，心里有强烈的愿望，提前做好了心理准备，叫擐甲精进。首先是明白，然后是喜欢，最后是有欲望。擐甲形容如同将士迎战，先穿上盔甲，全副武装，整装待发。这是刚开始、初步的精进。

第二，加行精进：即喜欢并且有行动。闻法时满怀喜悦，修法时法喜充满，都是迫不及待，这才叫精进。就像饥饿的牦牛吃草一般，前一口还没有吃完，就迫不及待地盯着下一口，那样积极，那样用心。而你们现在闻法、修法的时候，

总是迟到，闷闷不乐的，一点积极性都没有，一点欢喜心都没有。就像在狗的面前放青草一样，根本没有兴趣。这叫不精进。

学佛修行要像“懦夫怀里钻蛇”、“美女头上燃火”般，不能一拖再拖。“懦夫怀里钻蛇”，懦夫本来就是胆小鬼，害怕蛇，怀里突然钻进了蛇，他会不会等待，等会儿再跑？不可能！他会立即跳起来，撒腿就跑。“美女头上燃火”，美女特别在乎自己的容貌，头上燃火了，她会立即想尽办法把火熄灭，绝不可能等火再燃一会儿。

我们现在不精进，还是没有明白死期不定的道理。这座不观，下一座再观吧；今天不修，等明天再修吧；现在不行，等退休或老了再说吧……不能这样一拖再拖了。谁都知道有一天会死，随时随地都会死，处处都会死。修行不能等待，因为死亡不会等待，现在死、明天死、还是其他时间死，谁也不能确定。所以时时刻刻都要精进起来，修持正法，一定要在死亡来临之前成就。

第三，不满精进：自己掌握了一点佛理或者稍微有了一点成就的时候，不能满足。我们对世间法要知足少欲，但是对出世间法，对佛法应该是永不满足，直至成佛。即使你明白得再多，掌握得再多，成就再高，也不能满足。你向上比，和上师、佛菩萨比，你所获得的这些什么也不是。

为什么精进不起来呢？每天都懈怠懒惰，闻法修法的时候不精进、不用功、不用心，就是因为信心不足！因为没有出离心！虽然你们在参加百日共修，但都是大概地听一听、

看一看、坐一坐，根本没有深入，这样走马观花、蜻蜓点水般地修学，根本不会成就！《大圆满前行引导文》、《前行备忘录》里都是怎么讲的？只有像书里说的那样仔仔细细、扎扎实实地修，才能修出来，最后才能成就。而你们张口就是大妄语，说什么“万法皆空”“四大皆空”……以后不要这样好高骛远，不要这样糊弄自己、欺骗自己。

《前行备忘录》除了极少数人，一般人不一定能看得懂。我学修了这么多年的佛法，这次才明白了一点点，才知道了一点点。虽然书里面都是普通的词句，但内容非常深奥，这些内容都是很特别的窍诀。这种实修窍诀非常殊胜！现在我是真的明白了，如果没有按照《前行备忘录》中所讲的那样仔仔细细、扎扎实实地实修，不会有成就的。我现在才深刻地体会到：什么叫走马观花、蜻蜓点水，什么叫华智仁波切所讲的“偶尔性的修行”、“空闲性的修行”。所以说，成就说容易也容易，说不容易也真的不容易。没有一定的善根、福德，非常难啊！

《大圆满前行引导文》、《前行备忘录》里的语言、词句都很普通、简单易懂。真正的窍诀、修学就在这些很普通的词句里，这才是难！凡夫总认为那些高深的、复杂的才是难，一些普通的、简单的、生活化的，就觉得没什么。高深的法我听过、学过，也会说，我学修因明、中观也不是一两年，可以说显密一切经典都已经串习过了，都是稍微有些了解的。和你们一样，以前我也没把《大圆满前行引导文》和《前行备忘录》放在眼里，没当回事，也没明白这里有这么多深奥

的道理，更没明白这里有这么多的实修窍诀。我在喇荣很多年，我的屋子很小，满屋子都是书，但很难找到这两本书。

我十几岁的时候就学习了《入行论》、《大圆满前行引导文》等论著，而且还能给大家宣讲，也没觉得有什么。后来我到喇荣学习五部大论时，连翻都没翻过这些书，更没看过。考上了堪布以后，稍微轻松了一点儿，开始想实修的时候，才发现那些厚厚的书籍、复杂的理论里面，根本找不到真正的窍诀。这时才开始回顾《前行引导文》，才找到了真正的修行窍诀。我处处强调加行，处处讲加行，因为这才是修学真正的必经之路，才是真正不可缺少的条件，才是一条完整的到达彼岸、成就佛果的路。这是我的亲身体会。

所以，大家要仔细再仔细，深入再深入地学习加行，不要浮在表面上，自认为很精进，那是欺骗自己。以前你们什么也不明白，对佛法一无所知，现在学到了很多，明白了很多，掌握了很多，也很有改变，很有成就，这是佛法的力量。以前是凡夫俗子，刚强难化，现在你们真的改变了，真的有进步了。但是这些进步、成就，还远远不够，远远不够啊！只是刚刚会站，还没有站稳。根本不可靠啊！不值一提！若是真心想成就，就要深入一点、用心一点，仔仔细细地学，扎扎实实地修！不然，想成就比登天还难！

思考题：

1、刹那的嗔恨心会毁坏什么样的善根？

2、什么叫精进？什么叫精进波罗蜜？

发菩提心（第八讲）

摘要

简述六度的次第；
行菩提心的学处之
5、静虑：
（1）修禅定要具备的条件；
（2）禅定的本体：不散乱；
（3）禅定的分类。
6、智慧：
（1）闻慧、思慧、修慧；
（2）世间及出世间的智慧；
（3）真正的智慧：证悟无我、空性的智慧。

六波罗蜜也有次第，首先要修布施，断除对财产、身体、善根的贪着；在这个基础上再去修戒律。戒是净，三门若不

清净，就不是持戒。如果对世间的贪着，尤其是对自己的身体、受用、善根的执着与贪着没有放下，持戒也是表面上的，不会有真正的三门清净。

心不烦乱叫安忍。持戒了，三门清净了，心才能不烦乱。若三门没有清净，心能不烦乱、不动吗？安忍非常不容易做到。

精进波罗蜜。精进是喜于善，你喜欢善法，喜欢无漏的功德，自然就不会懈怠。闻法的时候满怀喜悦，修法的时候法喜充满，这叫精进。若是没有这样的欢喜之心，不是法喜充满，即使表面上做得再多，也不叫精进。

一、行菩提心的学处

（五）静虑（禅定）

一般情况下，都是定中生慧。没有禅定不会生起智慧。智慧是我们本具的，心定下来了，智慧自然就有了。但若心没有定下来，启发不了本具的智慧，显现不出来本具的智慧。

第一，修禅定要具备的条件

修禅定首先要具备条件，就是要远离和遣除内在、外在的违缘。远离外在的违缘，就要依止寂静处；远离内在的违缘，就要依止正知正见。否则心安不住、定不下来，即使安住了也不稳定。

首先，依止寂静处，远离外在的违缘。

什么是寂静处？无论是在哪里，凡是具足了学佛修行的条件，就是寂静处。很多人以为到山上或者到庙里就是依止寂静处了，于是就到山上、庙里做义工。但山上、寺院里有

没有学佛修行的机缘和条件？有没有具德的上师善知识？有没有完整的修持方法？若你修显宗，那里有没有完整的显宗教法？有没有能够引导你的具德善知识？如果有，那里就是寂静处。若你想修密法，想修大圆满法，那里有没有密宗金刚乘？有没有清净的传承？有没有殊胜的灌顶？有没有具德上师的引导？有没有窍诀？这些都要慎重考虑啊！

随便去一个地方，随便到一个庙里，对一个渴望解脱、真正想成就的人来说，非常危险啊！如果那里没有具德的上师或者没有完整的修持方法，在那里不能修持正法，或者不能如理如法地修持，你就是在浪费生命、浪费人身，那是浪费解脱的机会，浪费成佛的机缘啊！人身虽然没有什么特别之处，但能学佛、能修行就是人身的价值。万一你错过了，就再也没有解脱的机会，再也没有成佛的机缘了！

选择一个真正的寂静处，即具足条件，能够修持正法，最终能解脱成就的道场，这是非常重要的！主要看那里有没有具德的上师，有没有正法。吃穿住的条件好或者不好，对真正希求解脱的人来说无所谓，怎样都行。当年很多人为什么都到色达喇荣去？那里的生活条件特别差，吃穿住都不好。但我们根本没考虑这些，唯一在意的是，那里有一位具德的上师能讲经说法，我们可以天天修持正法，就是抱着这个想法，奔着这个目标去的。

希望大家都有一个正确的选择，不要东跑西颠。依止寂静处和依止上师一样，首先要仔细观察。我的这番话是对想解脱、想成佛的人而言的，如果你有其他的目的就不说了。

有些人有家庭、有事业，认为现在到山上、到寺院里修行恐怕机缘不成熟。没有关系，有佛法就有办法。虽然现在你无法离开单位，离开家乡，离开家庭，但是你可以依佛法给自己创造寂静处，创造学佛修行的条件。尽量消除违缘，了缘了债。违缘障碍都是自己给自己制造的，有些是宿业，要好好忏悔。学会关心，学会照顾，真心实意地对待周围的人。有矛盾有冲突要化解，只要你的心到位了，行为到位了，自然就化解了。处处发善心，处处善待众生，包括善待家人和同事等，真心地照顾他们，感化他们。这样，一切都将变成你学佛修行的助缘，你就有寂静处了。

现在是信息时代，是高科技时代，和以前不一样。以前依止寂静处要离开家乡，需要面对面，必须口耳相传，但现在不用。我们通过互联网等信息手段，足不出户，随时都可以亲近上师，随时都能得到书和光盘，随时都可以修持正法。比如通过我们创办的大圆满法网络共修讲堂，打开电脑就能闻到佛法，就可以与同修道友一起共修，不用到处瞎跑。你到了山上，到了寺院里也无非是为了亲近上师，听闻佛法，和同修道友一起修持佛法。

其次，依止正知正见，远离内在的违缘。

内在的违缘就是对世间的贪着与自私自利。正知正见指轮回正见、因果正见。要远离内在的违缘，首先要去掉对世间的贪着，还要去掉自私自利。若只修声闻缘觉的果位，仅去掉对世间的贪恋就可以了。但是我们是要成佛的，我们修持的是大乘佛法，所以还要去掉自私自利。世间法有什么可

执着的？轮回有什么可贪恋的？自私自利是一切痛苦的根源。真正看破、看透、看明白了，叫正知正见。依这些正知正见，去除对世间的贪着，去除自私自利。如果前面六度中的布施、持戒、安忍、精进都做到了，此处就不难了。若是没有做到，此处就难了。

若是没有去掉对世间的贪念，这颗心很难定下来。无始劫以来到现在，我们的心一刹那也不曾停止过，它非常不老实。这些感官就像门窗，哪怕留有一丝缝隙，心就会跑出去；除非把门窗全部关上，堵上所有的缝隙，不给心留任何的机会，它才能停下来，才能安住。要堵住这些感官，就必须断除对世间的贪恋。如果你是按次第学修的，到这里就不难了。因为前面已经修好了出离心。出离心包括小出离心和大出离心。小出离心是出离世间，出离了轮回边；大出离心是出离轮回与涅槃两边，不仅断除了对世间的贪恋，还断除了自私自利。一般的世人没有断除对世间的贪念，落入了有边（轮回边）；声闻缘觉没有断除自私自利，落入了无边（寂灭边）。远离有边，但堕入了无边，是小出离心；远离了有无二边，是大出离心。

有人说："我的心安不住，定不下来。"你对世间的贪恋还没有断，心能安住吗？你还没有去掉自私自利心，心能定下来吗？所以我处处强调基础，强调加行，强调次第！佛在经中亲口讲，若不按次第修行，不会成就。对世间的贪恋都没有断掉，想修禅定波罗蜜是不可能的。出离心这个基础修好了，修禅定波罗蜜就容易了。

身远离散乱之处，心远离对轮回边和寂灭边的贪着，这是禅定的基础与前提条件。

第二，禅定的本体

禅定的本体就是不散乱。禅是专注，定是不散乱。专注地想或做某件善事而不散乱叫禅定。而存坏心、存恶念，专注地做恶事，这本身就是一种散乱，所以不叫禅定。

第三，禅定的分类

禅定分为凡夫行静虑、义分别静虑和缘真如静虑。

远离了外在和内在的这些违缘去修禅定，慢慢地，心就能定下来了。

真正入定以后，会有三种觉受：乐觉受、明觉受和无分别觉受。乐觉受：就是所谓的禅悦，即不耽著于外境，对外境全无欢喜；但内心里一直喜滋滋、乐融融的，有着无法形容，无可比拟的喜悦和快乐。有些人特别愿意打坐，特别愿意修禅定，就是因为有一点点乐觉受，尝到了甜头，所以很难放下。虽然这种禅乐是属于世间的，但世间任何其他的喜悦、快乐都无法与此相比。明觉受：禅定功夫越来越深时，能目睹屋外、山外甚至千里以外的东西。无分别觉受：禅定功夫再深的时候，内心生不起一点分别念，即使特意生也无法生起。在定中时，所有的分别念暂时都没有了。

现在有些人根本没有觉受，有些人只有一点点乐觉受，大多数人都没有达到明觉受和无分别觉受。心入定了以后，功夫到一定层次时，才会出现这三种觉受。

凡夫行静虑：虽然入定有觉受了，但对明乐无分别觉受

有耽着，执着这些境界。“我”在感受着这些觉受，这是人我执；执着于“这些觉受”，这叫法我执。人我执和法我执都没有断，这种禅定根本不能成为菩提果的因，所以这种禅定叫凡夫行静虑。这是修到资粮道时所具有的禅定。

义分别静虑：他通过理证可以抉择人无我、法无我，但是所抉择的法无我不是大空性，只是一个单空。这种禅定已经断掉了对这些觉受的执着，但仍然执着单空，认为这种空能对治一切法，能对治一切对觉受的贪着。这是义分别静虑禅定。他虽然证悟了无我，证悟了空性，但这是比量，还没有彻底断掉对空性的执着。这大概是修到加行道时所具有的禅定。

缘真如静虑：这是一地以上的禅定，和佛的等持禅定相似，所以叫缘真如静虑。这时现量见到了诸法的法性真谛，断掉了对觉受的执着和对空性的执着，远离了两边，证悟了远离八边戏论的大空性。

有智慧的摄持才是波罗蜜，没有智慧的摄持不叫波罗蜜，只是一般的禅定。第三种静虑——缘真如静虑是有智慧摄持的，这个静虑绝对是禅定波罗蜜。其他两种静虑若站在三轮体空的角度去修，也可以称为波罗蜜。

（六）智慧

智慧有闻慧、思慧、修慧。对上师所传讲的一切正法的词义，用心谛听后，能原原本本地了解，这叫闻慧；对所掌握内容的含义、词句，经过反复思考、思维，生起定解的时候，就是思慧；通过修持，真正有感受，有体会了，就是修

慧。闻慧、思慧、修慧也是有次第的，缺一不可。

我们虽然掌握了一些理论，但都是鹦鹉学舌，连闻慧都谈不上。因为我们并不是真正地了解与明白，也不是真正地领会与体悟，所以那些都是佛菩萨的境界，都是佛菩萨的智慧，没成为自己的。

智慧有世间的，也有出世间的。佛讲人身难得，寿命无常；讲六道轮回都是痛苦，三世因果丝毫不爽；讲善有善报，恶有恶报……对佛讲的这些道理真正有闻慧、思慧、修慧，即真正明白，有体悟。但这种智慧是属于世间的，只能降伏住烦恼，不能断除烦恼。要从根本上断掉烦恼，就要去除我执，因为我执是烦恼的根。要去除我执，就要证悟无我。证悟无我与空性，才是真正的智慧。

智慧是能对治烦恼，对治我执的。我执是把我视为了真有、实有，现在要去除我执，就需要一个与它相反、有抵触的对治，就是无我。一切法不是实有、真有，真正通过逻辑推理，通过修持，才能真正明白，有甚深的感受和体会的时候，才会遣除我执，才不会视我为真有、实有。去掉了我执，才能断掉烦恼，没有烦恼就不会造业，就没有了轮回。所以要从根本上解决轮回，需要有无我和空性的智慧。这都属于胜义谛菩提心，是通过修持获得的，不是通过仪轨等方法获得的。因明、中观有很多逻辑推理能抉择无我和空性，但这种证悟是比量，不是现量，是相似的、大概的了解，不是真正的了解。

通过修行才能在相续中真正具有无我和空性的智慧。怎

样修行呢？在出离心和菩提心的基础上再去修无我和空性的智慧。我们现在修学四外加行是为了生起出离心，修学五内加行中的皈依和发心是为了生起愿行菩提心，在这个基础上消业积福，通过上师的窍诀，最后才能真正地领悟空性。之前都是鹦鹉学舌，纸上谈兵。所以说，真正要掌握、领悟无我和空性非常困难。但是没有别的出路，只能按照这个次第修持。

断除对世间的贪念，断除自私自利，在这二者的基础上再去修行,才能证悟空性。空性不是“没有”，缘起也不是“有”，它们都远离了“有”和“没有”。缘起有，但不是我们所认为的“有”；空性没有，但也不是我们所认为的“没有”，不管是缘起还是性空，都已经超越了我们的思想范围。你想真正领悟，达到那种境界，必须要超越三界，超越世间。若是世间的心、轮回的心没有放下，无法能领悟、证得那种境界。

若是用生活化的语言来解释缘起性空，就是要放下但不能放弃，要认真但不能执着，要随缘但不能随便。但我们领悟不到，一说不执着，就不认真了；一说要认真，就执着了，很难把握！因为我们的思想、境界还没有超越，没有远离八边戏论，现在我们所思维的都落入到八边里。要放下但不能放弃，放下是性空，不放弃是缘起。这些话听起来很普通、很简单，但其内容、含义非常深广。若想真正把握这些，要等你成就的时候，否则是不可能的。什么时候成就了，什么时候才能做到放下不放弃。

缘起性空等，不是我们现在要做到的，那是我们修行的

目的，是我们要达到的境界；是目的地，是山顶。我们现在还在山下，应该思维怎样才能到达山顶。现在我们所学修的九加行就是到达山顶的方法，是到达山顶的阶梯。所以大家不要弄混了，一个是目的地，一个是方法。要到达目的地，就要靠这些方法。

九加行是成就大圆满的唯一之路。有人怀疑：“不能说是唯一吧，应该还有其他的路吧？”没有！即使有也包括在这里了！九加行包含得特别广、特别多，一切方法都在这里。哪个法门没有包括在内？所以说，这是通向大圆满的唯一之路。

大家要好好观察自己，自己最清楚自己。别人无法衡量你，但是你可以衡量自己。有没有生起出离心？在有出离心的基础上，再去修愿行菩提心。在有愿行菩提心的基础上，再去消业、积福，和上师相应。一步一步来，这是一个修行次第，是成就大圆满、成就佛果的阶梯，是必经之路，有这些成就足够了，若是没有这些无法成就佛果。

佛是智者，学佛就是学智者，修行就是自己要成为智者。佛是具足圆满智慧的人，学佛就是学做有智慧的人，修行就是要成为有智慧的人。

一切烦恼、痛苦都是因为无明愚痴，因为没有智慧！不是因为没吃、没穿、没住，不是因为没钱、没权。有智慧了，有钱或没钱都幸福，有钱或没钱都快乐；有智慧了，在山上或在家里都幸福，有家或没家都快乐。对于一个真正的成就者来说，山洞与皇宫没有区别，天堂与地狱没有区别。有智

慧了，街上的乞丐和宝座上的国王没有区别，一样快乐；若是没有智慧，二者也没有区别，一样烦恼、痛苦。

学佛应该明明白白地学，修行应该明明白白地修。不管你是为了获得人天的福报，还是为了自己解脱，或是为了众生，都应该有自己的主见与目标。跟着别人东跑西颠，盲修瞎练，永远不会成就，这样不但没有功德反而有罪过。无等塔波仁波切讲，不如法地修行，正法也会变成恶趣因。不要欺骗自己，不要伤害自己！希望大家要有正知正见，学佛修行应该有目标，否则一切努力都是白费的。

思考题：

1、三种静虑都有什么不同之处？

2、什么是真正的智慧？怎样才算智慧圆满？

发菩提心（第九讲）

摘要

1、为什么要发菩提心：
（1）什么叫解脱，什么叫成佛?
（2）要解脱，要成佛，就要发菩提心。
2、如何发菩提心：
（1）发心基础：四无量心；
（2）世俗菩提心和胜义菩提心；
（3）世俗菩提心（愿、行菩提心）的学处。
3、菩提心是成佛的因，行住坐卧都要适度，保持中道。

我们已经讲了很多发菩提心的内容，今天做以总结。

一、为什么要发菩提心

我们首先要明白为什么要发菩提心？为什么要利益众生？我经常给大家讲，学佛要明明白白地学，修行要明明白

白地修。

信佛不能盲目，修行不能麻木。现在这种状况很普遍，信佛很盲目，根本不知道什么叫佛，也不知道什么叫信佛；修行很麻木，没有任何感受，没有任何境界，没有任何成就。听别人说念这个咒好，就糊里糊涂地念这个咒；听另一个人说念那本经好，又稀里糊涂地念那本经，这都是不如法的。这样信佛、学佛叫盲修瞎练。盲修瞎练不但没有功德，反而还有罪过。会给自己带来暂时和究竟的伤害，暂时会给自己带来很多的不便、烦恼和痛苦，将来还要堕落恶趣，感受地狱的痛苦。

都信佛，都修行了，这是好事，但是一定要如理如法。学佛应该是越学越明白，越修越轻松，越修越自在，越修越容易。若信佛不如法，迷信；修行不如法，盲修瞎练，结果只能是越学越糊涂，越学越没有信心，越修烦恼越多，越修越困难。

万事开头难，学佛修行也是一样。刚开始时很难，但真正入门，走上正道了，一点都不难。学佛不难，那是一种享受；修行不难，那是一种快乐。谁不愿意享受，谁不喜欢快乐啊？这种快乐是无法形容、无可比拟的。入门后就好了，就知道正确的路了；入道后就好了，沿路坚持走就行了。你真正入门以后，法门无量，海阔天空，你可以自由自在地飞翔；真正入道以后，那是金光大道，越走越光明。但就怕你入不了门，就怕你入不了道。

为什么现在越学越糊涂，越修越难？就是没有入门，没

有入道，甚至连皈依都没有做到。还说自己是修显宗，修密宗，修净宗，修禅宗的。还是先皈依入门，然后再说吧！不皈依就得不到戒体，不入门不可能有道，连人天的道——善趣的安乐都得不到。

先入门然后再入道，道有小乘道和大乘道，小乘的声闻和缘觉二者也不一样。皈依进入佛门以后再选择修小乘或是修大乘，选择成罗汉还是成佛。你要成佛就要入大乘妙道，发菩提心是入大乘妙道。所以要先观察自己有没有入门。

有人认为：我已经皈依了，家里放着好几个皈依证。那不一定是皈依，有一摞的皈依证也不一定是入门。很多人都是这样，今天到这里皈依，明天又到那里皈依，家里的皈依证已经堆积如山了，一个人就有几十本皈依证。你跟着一位上师或师父念几遍皈依颂、领本皈依证，这就是入门了？

皈依分因皈依和果皈依，皈依的本体是一种决心。你有没有这些？如果你从内心深处下定决心，立下誓言了，做到了因皈依和果皈依，相续中获得了戒体，才叫进入佛门，但还不是入道。在皈依的基础上发菩提心了，才是入道了。

发菩提心就是不能自私自利，要利益众生；不能为自己，要为众生。为什么要这样呢？就是为了解脱，为了成佛。

（一）什么叫解脱，什么叫成佛

我们首先要明白什么叫解脱，什么叫成佛？如果连这些都不知道，那你怎么希求，怎么追求这种果位啊？

什么叫解脱？超越欲界、色界、无色界这三界叫解脱。怎样才能超越三界？就是对世间法没有丝毫的贪恋，看破、

放下了。这是最低层次的看破放下，就是看破红尘，看破世间的琐事，放下对世间的一切欲望，这是一种心态，这就超越了三界。超越不是身超越，而是心超越。我们现在在人道，肉身还在人间，还在三界里，但是我们的心、思想与境界可以超越人道、超越三界，这叫解脱。

那什么叫成佛？超越了轮回和涅槃二边就是佛，福德圆满了，智慧圆满了，断证功德圆满了就是佛。佛有本性清净的佛，还有断证圆满的佛。一切众生都是本性清净的佛，都有佛性，但不等于成佛。要成佛就要圆满断证功德，断是断除所断，证是证悟所证。心灵上所有的疑惑都断掉了，这叫断圆满；证得了所有诸法的实相和真理，这叫证圆满。断是断惑，证是证觉、证悟。

以上是佛法里讲的解脱、成佛。下面我们用生活化的语言来简单解释。永恒地摆脱了烦恼，永恒地脱离了痛苦，这叫解脱；福报圆满了，智慧圆满了，达到圆满的极点了就是佛。现在这些人根本不了解、不明白这些道理，一说学佛、解脱、成佛，都当作与己无关的一种神话。“我要不要解脱，要不要成佛，还得仔细想一想。”这说明你根本不明白什么叫解脱，什么叫成佛。

暂时没有烦恼痛苦，不叫解脱；暂时没有烦恼痛苦，不等于没有烦恼痛苦。这只是暂时没有生起或感受这些粗大的烦恼痛苦而已。很多人暂时没有感觉到这些，就认为自己没有烦恼痛苦了。其实世人始终没有离开过烦恼痛苦。只是有时候没有粗大的痛苦，但是有微细的痛苦。解脱是永久地脱

离烦恼、摆脱痛苦。佛是福德圆满，智慧圆满。如果你现在明白了，就会发现这正是自己从小到大，不择手段所追求的境界，想得到的结果。

无始劫来我们一直是愚痴的、颠倒的：不明白什么是解脱，不知道什么是成佛，不懂得如何才能永远地脱离痛苦和烦恼，不懂得如何才能圆满福德与智慧。现在用通俗化、生活化的语言这样讲，你才明白这些都是自己一直想要的。谁不想远离痛苦、烦恼啊！谁不愿意福德、智慧圆满啊！所以不要把佛当神，不要把佛法当神话。佛没有讲别的，讲的正是我们最终的愿望，讲的正是我们所追求的东西。

佛讲，人人都可以解脱，人人都可以成佛。也就是说，你现在特别想摆脱烦恼痛苦，特别想获得圆满的福报和智慧，这些都能做到。佛讲，一切众生都有如来智慧德相，都有佛性，就是这个意思。因为烦恼痛苦都是暂时来的，都是自己给自己制造的，都是可以去掉的。这不是本具的，是偶尔来的，如同空中的云一样，天上的云不是天，所以通过风吹等是可以散掉的。我们的痛苦、烦恼、业障也不是本具的，所以通过修行、忏悔可以清除掉。

每一个众生，无论是人还是非人，无论是信佛的还是不信佛的，都一样，都想解脱，都想成佛，只是不会用“解脱”、“成佛”这些词，不敢用这些词而已。他们不敢用，认为这是迷信，是神话，认为别人会有看法，认为这样不好。害怕别人对自己有不好的看法，这还是自私。实际上他就是求解脱的、求佛果的。

我已经给大家讲清楚了，看看还有谁不愿意解脱，不愿意永久地远离烦恼、痛苦？看看还有谁不愿意福德与智慧圆满、心想事成？谁不愿意，可以站起来……不可能有。“我不想快乐幸福，我想烦恼；我不想有福报，我想贫困潦倒；我不想要智慧，我想傻乎乎的。”如果有这种想法，就是不正常，这是疯子。

（二）要解脱，尤其要成佛，就要发菩提心

为什么佛讲众生是愚痴的？就是因为没有明白什么是解脱，什么是成佛。经刚才这样一讲，你明白了，“是啊，我也在追求解脱，我也在追求成佛啊！”这就不算愚痴了。

那为什么佛讲众生是颠倒的？我们都想解脱成佛，但以前所采取的方法是颠倒的，都是痛苦、烦恼的因，所想和所行背道而驰。你若是再采用那些方法，还要继续感受烦恼、痛苦。

以前我们为了掌握知识、圆满智慧，为了圆满福德、发大财，想了很多，绞尽脑汁、挖空心思；也做了很多，坑蒙拐骗、不择手段。什么都想过、都做过，现在也有经验了，但是你的福报还没有圆满，你的智慧还没有圆满，还不是心想事成啊！虽然有点钱，有点地位，可很多愿望还是无法实现，很多欲望还是无法满足，这是福德没有圆满。虽然有很多知识，国内外的都研究过，可还是没有达到心无疑惑的境界，心里不是很通达，这是智慧还没有圆满。这就说明你以前采取的方法行不通，现在就要换方法。

学佛就是改变思想、改变行为，尤其是改变内心。我们

要掌握命运，要改变命运，就要跟佛学。因为佛已经掌握了自己的命运，已经改变了自己的命运，佛的福德、智慧已经圆满了。不仅是人，天界的众生都皈依他、供养他，他成为了人天的怙主与供养处。他给众生指出了一条转凡成圣的道路，众生只要沿着这条道路走到底，就能脱离三界，圆满断证功德。

现在有很多无法解释的现象，科学家、哲学家只能用“幻觉”一词来概括。在这个世界上发生的一切以及你心里的一切疑惑，全部可以用佛法解释，用佛法解决。我们现在依据佛的教言，依据佛的智慧，没有解释不通的，没有解决不了的。这就说明佛的智慧圆满了。佛还有一个称呼，叫遍知。遍知就是智慧圆满。现在我们皈依佛，跟佛学就是这个原因！不是因为佛能力强，我们才皈依他。而是因为佛已经解脱烦恼了，智慧圆满了，他可以做我们的老师，可以把这个方法教给我们。

佛不是用他神奇的手把众生的烦恼、痛苦全部拿走、扔掉，让众生解脱；也不是用某种洗涤剂把众生的业障洗刷掉；更不是把他修行的成就和境界移植到众生的相续里。佛只能教给众生解脱烦恼与痛苦的方法，教给众生圆满福德资粮与智慧资粮的方法，众生按这些方法去做，就可以永恒地解脱烦恼、脱离痛苦，圆满所有的福德和智慧。皈依佛，就是以佛为究竟的导师。我们要解脱烦恼，脱离痛苦，要让自己的福德资粮和智慧资粮圆满，就要跟佛这位老师学！

要解脱，尤其要成佛，就要发菩提心。佛讲了，不能自

私自利，要发菩提心，要利益众生。当你没有私心，只有纯净的利他心，不为自己只为众生的时候，烦恼就没有了，智慧就圆满了，福报也圆满了。菩提心是成佛唯一的因，成佛必须要靠菩提心。我们为什么要学修菩提心，为什么要发菩提心、受菩萨戒，就是要解脱成佛。

自私自利、我执我爱是一切烦恼、痛苦的根。你的福德资粮和智慧资粮为什么不圆满？你为了一己私利，不择手段，经历了那么多坎坷和磨难，现在弄得错综复杂，寸步难行；快乐越来越少了，痛苦越来越多了；轻松越来越少了，烦恼越来越多了。以前你没有理想的工作，然后不择手段地去找，终于找到了，但是烦恼越来越多了，痛苦越来越大了。以前因为没有成家、没有孩子，现在成家了，有孩子了，但是内心的烦恼又多了，痛苦又大了。因为这都不是快乐的因。这些行为与快乐都没有太大的关系。你上学、工作、成家、生孩子时，从来没有离开过私心，都是自私自利的，这是烦恼痛苦的根！所以，你没有得到所期望的快乐，没有得到如是的幸福，甚至给自己带来了更多的烦恼与痛苦。要想解决这些问题，就要换种方法。以前你是为自己的，以后要为众生；以前你是自私的，以后要存利他心，这就叫换种方法。若是你现在不自私自利，只是利益众生，你照样可以上学、工作、成家、生孩子，你一定会得到想要的快乐和幸福。有自私自利，肯定有烦恼痛苦；没有自私自利，真正能利益众生的时候，内心的快乐就来了，幸福也来了，福报也上来了。

现在你要明白：我为什么要发菩提心，要利益众生？我

为什么不能利益自己，而要利益他人？利益自己有什么过患？利益他人有什么功德和利益？真正明白了以后，你才会真正生起想利益他人的心，你才会真正想发菩提心。否则，口头上说得再好听，也是花言巧语，都是骗人的。

二、如何才能发出菩提心

相续中真正要有利他心，必须要通过修行。

发菩提心的基础、前提条件是慈悲喜舍四无量心。在有四无量心的基础上，才能发出菩提心。

菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心。胜义菩提心就是证悟无我、空性的智慧。无我和空性是诸法的实相真理，你真正领悟了诸法的实相，真正证得了诸法的真理，才是胜义菩提心。那是超越三界的，一地以上的菩萨才有这样的发心，一般的凡夫没有这样的发心，即使有也是相似的。

世俗菩提心有愿菩提心和行菩提心。愿菩提心就是为度化众生要修持成佛，行菩提心是为了成佛要闻思修行。我们经常念的“为修持成佛要发殊胜菩提心，为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！”这三句就是愿菩提心和行菩提心。

要圆满成就愿行菩提心，就要处处学修自他平等、自他交换、自轻他重三种菩提心。要圆满成就行菩提心，就要修学六波罗蜜，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

这是整个发心的内容，是一个总集，大家要根据这些内容去思维、修持。

三、若有菩提心的摄持，一切都是成佛的因

不用说生起胜义菩提心，当相续中有了世俗菩提心时，一切都成为了成佛的因。吃喝玩乐、行住坐卧都是消业，都是积福。

现在都会说："我现在为众生吃，为众生穿，为众生休息，为众生在外面溜达……"算了吧！没有真正地生起菩提心之前，不可能真正为众生。其一，我们现在讲的是世俗谛的菩提心——愿行菩提心。其二，这种心不是特意发，而是自然而然发出来的，在相续中真正生起来的。没有自私自利心，只有利他心，真心实意地为众生、利益众生，这时才可能真正做到为众生吃、为众生穿、为众生休息、为众生玩。这个时候你可以吃好，穿好，休息好，可以散散步、玩一玩。因为这些都不是为了满足自己的欲望，而是为了众生。

怎么都是为了众生呢？如果真有菩提心，你吃饭，吃好是为了什么？你穿衣服，穿好是为了什么？你休息，休息好是为了什么？就是为了这个身体，为了有个好的心情，这样才能真正地学佛修行，才能精进。尤其是对一个初学者来说，没有健康的身体，没有舒畅的心情，怎么能学下去？怎么能修下去？为了遣除违缘障碍，可以调整修行的状态。

不是为了满足自己的欲望，不是贪，而是为了调整心态，为了能更好地学佛修行。身体健康很重要，家庭和睦也很重要。家庭关系要处理好，跟他（她）一起吃吃饭，出去走走。这样做都是为了学佛修行。把家里关系处理好，多做家务，多为他们做事，让他们高兴、满意。身边的众生高兴了，转变了，自己修行就更方便了。违缘是自己给自己制造的，障

碍是自己给自己创造的。遣除这些违缘障碍，处处都是寂静处，多好啊！若学佛修行的条件都具备了，就是给自己创造的寂静处。学佛修行是为了什么？是为了解脱成佛，解脱成佛是为了度化众生。自己不解脱，怎么让众生解脱？自己不成佛，怎么让众生成佛？

菩提心发出来了，自私心就没有了。不能有自私自利心，否则就不是真正的利他心了。有时候我们也有一些菩提心，有时也有一些感觉，但那都是刻意发的，而不是真正从心里发出来的，真正发出来的菩提心是任何时候都有的。发出来后，任何时候都没有自私自利心。自私自利心和菩提心好比是水和火，水火是不相容的。同样的道理，有自私自利就不会有利他心，有利他心就不会有自私自利心。如果你没有自私自利心，真正有利他心，吃穿不是为自己，休息不是为自己，解脱成佛也不是为自己，都是为众生。虽然不是直接地利益众生，但也是间接地利益众生。无论是想成佛，还是想解脱，都不是大乘行者，只有为众生才是大乘行者。所以我们现在是为众生要吃好、穿好、休息好。否则对身体不好，身体不好影响修行，修行不好不能成就，不能成就就度化不了众生。

适度很重要，不能太放逸，也不能太紧张，要不松不紧，任何时候都应该这样。佛讲的是中道，在胜义谛的境界中都是中道，在世俗谛的境界中也应该是中道，不能堕落两边。

不能找借口！有的人什么都吃，总是贪吃，然后找借口“为众生吃”。做简供供养的时候，有的人就找借口，“要多做些好吃的，一会儿不是要做简供么，不是要供养佛么。”

实际上是自己想吃。穿衣服也是这样，“不是要庄严坛城么，那就要穿好的。”然后去买这个买那个，真实的目的不是想庄严坛城，不是想供佛，而是想打扮，然后出去迷惑众生，迷惑众生实际上也是迷惑佛。睡觉也是，早上太阳都出来了还在睡，是自己懒惰，想睡懒觉，然后找借口，“我为众生么，我要休息好，睡眠对身体太重要了，我得多睡会儿。”散乱也是，“为众生，我得出去散散步、玩一玩。”然后到这儿玩，到那儿玩，也是找借口。这样做，你诱惑的不只是众生，你伤害的不只是众生，把佛也包括进来了，不能这样！

《入行论》里讲菩提心的功德，当生起菩提心时，哪怕是做吃喝玩乐等看似放逸的行为都能增长福报，增加功德，增长智慧。大家要一步一步地来，先把出离心修出来，再把菩提心发出来。

思考题：

1、请用生活化的语言解释，什么叫解脱？什么叫成佛？

2、请简单说明，什么叫世俗谛菩提心？

发菩提心（第十讲）

摘要

1、菩提心的功德；

2、任何时候都应断除自私自利，学会换位思考；

3、应以三个殊胜摄持一切；

4、如何学佛修行。

今天简单地讲一下发菩提心的功德和利益。

如果在相续中真正生起了菩提心，无论吃喝玩乐、行住坐卧，任何时候都能积累善根，积累福德。菩提心主要是指利他心，就是利益众生的心。相续中只有利他心，没有自私自利的时候，才是为众生吃，为众生穿，为众生休息，一切的一切才是为众生的。之前，没有为众生，所以不能找借口。只有完全没有自私自利的时候，才不会造业。相续中没有自私自利，只有利益众生的心，才是善，才是积累福德。所以

说“菩提心妙宝”，相续中生起菩提心非常重要。

一、发菩提心的要点

菩提心有两种，一种是胜义谛菩提心，一种是世俗谛菩提心。胜义谛菩提心就是无我、空性的智慧，这是一地以上的菩萨才有的发心。一地以下，资粮道和加行道只有相似的胜义菩提心，没有真正的胜义菩提心。在资粮道和加行道的发心，就是世俗菩提心，即愿菩提心和行菩提心。

只有扎扎实实地修四无量心，才能发出愿、行菩提心，否则很难。

第一，要去掉对世间的贪恋，否则连声闻和缘觉的果位都无法获得，只能在六道轮回里感受无穷无尽的痛苦。若还没有放下对世间的贪着，不可能解脱。什么叫解脱？永远没有烦恼，永远没有痛苦，这叫解脱。

放下对世间的贪恋，是不是此后就不能生活、不能工作，要放弃一切了？不是。站在佛菩萨的境界里看，一切都是清净的、圆满的。但是从轮回的角度，佛讲“诸行无常，有漏皆苦”，即站在凡夫的境界里看，世间的一切都是无常的、虚假的、不净的、痛苦的。涅槃和净土是一个意思，涅槃是佛菩萨的境界，轮回是凡夫的境界。你真正弄明白、搞清楚了无常、痛苦，对这个道理真正有甚深的感受和体会的时候，这叫看破，这个时候才能放得下。

现在很多人都说得好听，但是做不到，自己也挺懊恼，“平时我很好的，但是一遇到对境的时候就不行了。”其实你平时也不行，只是之前没发现而已，有对境的时候才发现。

这是因为什么？就是没有看破。“虚假”、“万法皆空”、“三轮体空”，这都叫放下。佛讲，看破了才能放下。这些大道理谁都会讲，哲学家会讲，科学家会讲，包括年长的人都会讲，但是谁也做不到。为什么呢？就是没有看破，所以放不下。真正看破了，看透了，看明白了，真正弄清楚了以后，心里的执着、贪恋自然而然就会消失，没有什么可执着的，没有什么可贪恋的。

放下是要放下心态，不是要放下行为，不是要放下世间的东西，不是要离开家，不是要离开工作。我们有一句法语：“你真正看破放下的时候，不用放弃一个人，不用放弃一件事。”因为到那个时候，人人都是好人，事事都是好事，还用放弃吗？

佛讲二谛双运，不放弃是世俗谛，就是缘起；放下是胜义谛，就是性空。缘起和性空二谛是双运的，也就是一体的，即所谓的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”。放下、不放弃是一体的。放下了，就不会放弃；放弃了，就没有放下。你放弃了，就说明你没有放下。你认为自己放下了，工作不要了，家庭也不要了，跑到山上来了，跑到庙里来了，以为这是放下，其实这是放弃。

一切都随缘而做，缘来缘聚，缘尽缘散。这一切的一切都不是你说了算，是因缘和合而生，因缘和合而灭的。要相聚也不是你说了算，有这个因缘才能相聚；要分离也不是你说了算，因缘和合了，必须要分离。所以一切都要随缘，这也是放下。

放下贪欲、贪着，因为是它们在障碍你幸福，障碍你快乐。工作、家庭、孩子都有了，为什么还不幸福？为什么还不快乐呢？就是因为你有贪欲、贪恋，所以永远不会有幸福快乐的时候。凡夫根本没有体验过真正的幸福快乐，我们所认为、所感受到的幸福快乐，实际上根本不是真正的幸福快乐。我们现在都是把假当成真，把苦当成乐了。

若是要放下心态，就要闻思修佛讲的四法印之“诸行无常，有漏皆苦”等这些道理。你真正明白了诸行无常，明白了属于世间的、属于轮回的都是有漏的，有漏的都是苦的，对这些道理彻底有感受和体会时，才不会贪恋世间，这是放下。

第二，必须要放下自私自利。声闻缘觉看破了红尘，放下了世间，但是他们没有看破自我，是为自己求解脱的，没有放下自私，所以断证功德没有圆满，最终只是获得了罗汉和独觉佛的果位；他们的福德资粮和智慧资粮还没有圆满，所以不能利益众生、度化众生。

我们现在求往生、求成佛，都是为了自己。一讲极乐世界的功德，贪心就生起来了：“轮回太苦了，人间太苦了，我要去极乐世界，再也不回来了。”就想享受极乐世界的福报，只想自己，没想众生；一说佛神通广大无碍，佛智慧圆满、功德圆满，贪心又生起来了：“这好啊，我要有神通神变，我要有智慧福报，我要成佛。”为自己就是私心，这都是私心。

要去掉自私自利，因为自私自利是一切痛苦的根源。如果有自私自利，你的断证功德是不会圆满的，你的功德、福

德是不会圆满的。我们现在若是为了自己求生净土，为了自己而成就佛果，断证功德不会圆满，福德资粮和智慧资粮不会圆满。若没有利他心，没有菩提心，连往生西方极乐世界都不可能实现。所以要去掉私心。

我们发菩提心就是要为众生。往生、成佛都是为了众生。求生净土、成佛都要调整心态，放下自我，不能有自私自利。若是善根好，就修持大圆满法，成就越快越好，让自己即身成佛，然后去度化众生。若是没有这么大的根基与福报，就修净土法，先到西方极乐世界继续修持，成佛后乘愿再来，度化众生。

如果不放下自我，自私地求解脱，只能得到寂灭边（断灭边）的果。断证功德没有圆满、福德资粮和智慧资粮没有圆满，就无法度化众生。你真正明白了以后，才能放下自私自利，这时你才有真正的利他心。“我不能为自己求解脱、求成佛，我要为众生求解脱、求成佛！”这个心就发出来了，这是愿菩提心。为了实现“为众生求解脱、求成佛”的愿望，我要闻思修行，要修持六度万行这些菩萨的学处，这个决心是行菩提心。

通过修行最后真正证得了无我和空性智慧的时候，才是胜义菩提心。

二、菩提心的功德

暂且不说是否生起了胜义菩提心，只要在相续中生起了真正的世俗菩提心的时候，一切业障会立即消掉，福慧资粮会迅速圆满。

《入行论》里讲：“菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。”这里讲的菩提心是愿行菩提心，即世俗谛的菩提心，也是利他心。外器世界最后通过七火一水而毁灭，最后毁灭世界的火是劫末火。檀香木火比一般的火胜七倍，而劫末火比檀香木火还胜七倍，又大又快又猛，在其上放一把干草，倾刻间就烧掉了。同样，在相续中生起了真正的菩提心的时候，就如同拥有了劫末火一般的威力，往昔所有的罪业会立即消掉，一点也不剩，病障、魔障自然就没有了。如同无论黑屋里的黑暗有多浓厚，持续的时间有多久，当阳光照进来时，它都会立即消失。

《华严经》中云：“发菩提心者乃天等一切世间之大福田。”相续中生起菩提心了，有纯正的、没有掺杂丝毫私心的利他心了，一切就都变了。称呼变了，成为“菩萨”了；整个人生的意义也随之改变了，成为人天的供养处，成为人天的福田了。即使你享受人间和天界所有的安乐与福报，也不会造业。因为菩萨能利益众生，众生以此能消业积福。

佛在经中讲：一滴水放入大海，大海未穷尽之前，这滴水也不会穷尽。若是相续中没有菩提心的摄持，即使做再大的善业，果报成熟一两次就没有了。但若是发出了菩提心，以菩提心的摄持，哪怕是做了一点一滴的善事，哪怕是积累了微不足道的福德，直至菩提果间，果报无有穷尽，即使成熟了一百次、一千次、一亿次也不会穷尽，可见在发出菩提心以后，所做的善根、福德是多么得殊胜！

《华严经》中云：“总之，诸佛出有坏所具之一切善妙功

德，此菩提心悉皆具足，故其广如虚空与法界。”发菩提心的殊胜之处还有，首先能获得人天的安乐，最后能获得遍知佛果。在相续中生起了利他心，暂时能获得人天的福报，应有尽有，心想事成；最终能获得遍知的佛果，能获得佛的一切圆满功德。

三、断除自私自利，学会换位思考

现在，我们唯一要做的就是尽心尽力、竭尽全力地断除自私自利之心，千方百计、想方设法地修利他心。相续中真正有了利他心，暂时的利益和究竟的功德就都有了。如果大家想福德资粮、智慧资粮圆满，想永远地摆脱烦恼、痛苦，就要修利他心。

无论在何处，都要去掉自私自利。因为一切矛盾、痛苦、烦恼，都是因自私心而来的。虽然我们都已经信佛学佛了，但还是这个事、那个事，心里不敞亮，与他人不和，觉得受委屈。在家里、在单位觉得受委屈，在山上也觉得受委屈。你何时才能没有委屈啊？放下自私自利，真正成就利他心的时候，才能没有委屈、没有烦恼，否则在哪里都一样。在你觉得委屈，烦恼痛苦的时候，应该仔细观察、换位思考，这是因为什么？这是因为你有自私自利，因为你没有利他心，因为你不会圆融他人。

你自私自利，他也自私自利，互相都是这样，肯定不会有和睦相处，不会有幸福快乐。修利他心也是让你换角度，把自己放在他人的位置上思维，他之所以那样说那样做，也有他的理由，其实他和你一样，你认为自己没有错，他也认

为自己对。世间人就是这样，总是互相争，互相犟，互相侵犯，喜欢硬碰硬。谁暂时弱谁就失败、处下风，谁暂时强谁就胜利、占上风。处于下风的那个人就会觉得受委屈了，最后离开了。心里非常不舒服，心不甘情不愿，但又没有办法，只得随顺对方。不要这样嘛！修利他心，站在他人的角度想，换位思考后就没有烦恼痛苦，就没有委屈了。

发菩提心就是学会换位思考。世俗菩提心是换位思考，胜义菩提心是任何时候，无论对人还是对事，都换角度思维。从不同的角度看，都是好人，都是好事，这就是通达无碍，其实真是这样。不换角度，只是站在一个位置上使劲想，肯定想不通。不会换角度这是没智慧，会换角度这是有智慧。比如想从大殿里出去，你只知道南边有扇门，但门上锁了，你使劲在那里撞也没有用。你着急、烦恼、痛苦，却不知道另外还有门。南门关上了，就从东门、西门出去就好了。同理，位置一换，思想、想法一转变就通了。所以我经常讲，其实没有什么事，就是自己没事找事，自己给自己制造烦恼，自己给自己制造痛苦。没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。这边出不去，你就从那边出去，为什么非要从这边走？同样，为什么非要跟他闹？为什么非要跟他发生矛盾、冲突，为什么非要跟他硬碰硬、过意不去呢？

发菩提心，往生、成佛，一步一步地来。现在我们已经到了选择的时候，这是关键的时候。我们选择了成佛，成佛的路有很多，有远道、近道和捷径道。我们已经选择了捷径道，就是修大圆满。

既然有了这个缘分，有了这个善根，一定要好好地利用。今生今世能够遇到佛法，尤其能够遇到大圆满法，这是你宿世修来的福报。每个人的根基不同，福报不同，因缘不一样。对有些人来说一点都不难，对那些没有缘分，没有善根，没有福报的人来说，遇到大圆满法，对大圆满法生起信心比登天还难！因为他相续中没有这个因缘，没有这个善根，没有这个福报！世上有这么多人，有几人能遇到佛法？世上有这么多学佛人，有几人能遇到大圆满法？你遇到了大圆满法，对大圆满法生起了信心，说明你是利根者，你是有大善根的人，有大福报的人！希望大家珍惜自己的善根，珍惜自己的福报，好好地修持大圆满法，让自己即身成就！

通过修加行，相续成熟了，到时候瓜熟蒂落，立即就开悟了，立地就成就了、成佛了。真的，说难也难，说容易也非常容易。大家要对自己有信心！有的人对自己没有信心："我哪有这么大的善根？我哪有这么大的福报？"若是对自己没有信心的话，还是福报不够。应该对自己有信心，成佛越快越好，即身成佛那多好啊！当下成佛那多好啊！比如说我们现在修加行，通过这些加行，放下了世间的贪着，放下了自我，放下了这些分别执着，当下就是圆满了，当下就是成佛了。

大圆满就是当下大圆满，你真正安住了，就成佛了。能活在当下的人就是成就大圆满的人。但若是没有万缘放下，活在当下非常难。还在追随过去，还在迎接未来，还在执着现在，这样能活在当下吗？

大家要做一个有智慧的人。不要找不必要的麻烦，不要烦恼，不要痛苦。这一切一切本来就是这样的，一切都是正常的，一切都是应该的，这叫开悟。若是你觉得这个好那个不好，这个对那个不对，还是没有放下。有什么不正常的？有什么放不下的？都是因缘和合而生，因缘和合而灭。不要再患得患失，一切随缘。活在当下，来就来，走就走；聚就聚，散就散；有就有，没有就没有。有也是暂时的，没有也是暂时的；好也是暂时的，不好也是暂时的。一切都看淡了，一切都看破了，一切都放下了，你的内心就自在了。不要去操纵自己的思想，不要去操纵自己的情绪，一切都让它自自然然，这样就解脱了。

四、以三个殊胜摄持一切

一切善根福德，包括行住坐卧，吃喝玩乐，若是能以三个殊胜摄持，都是菩提果的因，成佛的因。我们宁玛派的这些大德高僧、历代祖师们，都特别强调这三个殊胜，在任何时候都落实三个殊胜，以三个殊胜来摄持一切。

第一，前行发心殊胜。即有愿、行菩提心的摄持，为了众生要成佛，为了成佛而做善事、修福德、修善根。在此处，前行是指做功德、做善事的目的。

第二，正行无缘殊胜。做善事、做功德的过程中，无论是念佛、诵经、闻法或修法，都有无我和空性智慧的摄持，都能站在三轮体空的角度，即无分别、无执着，这是正行无缘殊胜。在世俗谛，即在凡夫地的时候，应该有相似的三轮体空；在胜义谛，一地以上的菩萨，应该有真正的三轮体空

智慧的摄持。由于我们都是凡夫，真正要做到正行无缘是很难的，但是可以做相似的三轮体空，即尽量将三轮都观为空性，尽量以理证证悟无我、证悟空性。

第三，后行回向殊胜。在闻法、修法等结束的时候，要将这些功德回向给众生，愿这些功德成为众生成佛的因；或回向给自己，愿这些功德成为自己为了众生而成佛的因。还有相似三轮体空的回向，即过去诸佛如是回向，我也如是回向；未来诸佛如是回向，我也如是回向；现在诸佛如是回向，我也如是回向。我们经常念的《普贤行愿品》里面有“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”意指：文殊菩萨怎样回向，我也怎样回向；普贤菩萨怎样回向，我也怎样回向。这就是相似三轮体空的回向。

无论是念佛诵经，还是闻法修法，无论是寂止还是胜观，都要有三个殊胜的摄持，这样才能成为菩提果的因。

五、如理如法地学佛修行

大家若是真心想学佛修行，应该先明理，然后依教奉行。若是不明理，怎么学佛修行呢？这就相当于人行走没有双目一样。若是没有眼睛，不仅不能到达目的地，还很危险。若只是明白一些道理，掌握一些知识和方法，却不去落实，就相当于只有眼睛没有双腿，也不能实现目标。所以我经常强调理论和实修要结合，修行和生活要结合，这些非常重要。

理论和实修要结合，只有实修没有理论不行，只有理论

没有实修也不行。有些人也明白一些道理，但是却不做不修，还是散乱麻木，还是烦恼痛苦。这样，即使掌握了再多的知识，掌握了再多的方法也没有用。这就好比你虽然很渴，而且还在河边，却不喝水，最终也会渴死的。或者好比你生病了，虽然家里有各种各样的药，却不吃，最终也会病死的。

我们讲过不满精进，就是学佛修行没有满足的时候，永不停止，直至成佛。即使你明白了一些道理，掌握了几种方法，也不能满足，还差得远呢！若是自己觉得都明白了、都行了，这时你根本没明白，根本不行！越学越觉得自己不明白，越觉得自己差，越修越觉得自己更需要修，这个时候才会有进步。

对于修行，我们先不要想太多，不要找这个法门那个法门的。首先应该向内观察，有没有出离心。问问自己到底是不是真心想解脱，是不是真心想成佛？

你学佛修行的目的是什么？佛讲了学佛修行的三种情况：下士道、中士道和上士道。下士道是为了获得人天的福报，如健康、长寿、平安、发财、神通等世间的福报；中士道是为了自己，求得声闻和缘觉的果位；上士道是为了众生，求解脱、求成佛。

现在观察一下，自己是下士道、中士道，还是上士道？如果都不是，就是没有目标。若是没有目标，就是盲目地学修，即使努力了也是徒劳无益。你到山上闻法修法，也没有意义。

如果是下士道，是求健康，求平安，求发财，求世间福报的。即使你再努力、再精进，也只能得到人天一些暂时的

福报与利益，无法能获得解脱、获得佛果。

如果是中士道，即为了自己求解脱、求往生。即使再精进、再努力，学修再如法，也只能得到声闻、缘觉的果位，不能成菩萨，不能成佛。

如果是上士道，是为众生求解脱，求成佛的，一切都为众生而不为自己，这是最圆满的。

观察一下：自己跋山涉水来到山上，来到朗措玛寺，来到大圆满实修中心的目的是什么？刚才讲的三种发心，哪一种符合自己的情况？若三种都不是，就是没有目标，你肯定是跟着别人来的。

大家首先应该把目标确定下来，接下来再采取方法，选择法门，然后再修持，最后才能成就。

若求的是世间的福报，就不用修出离心，也不用修菩提心，只要断恶行善，积功德、积善根就可以了。若是不管众生，只求自己解脱，那就修出离心，必须断除对世间的贪恋，否则就无法超出三界。在有出离心的基础上，再修无我的智慧，就可以获得声闻和缘觉的果位。若是想成佛，只有出离心还不行，还要发菩提心。现在必须要这样发心，否则将来无法利益众生，帮助众生，度化众生。

大家一定要有目标，不要盲修瞎练，东跑西颠。这样不但没有功德，反而有罪过。你不是在行善积德，而是在造业。不要拿佛法造业嘛！

不要再糊涂，不要再散乱。应该往上看，向佛菩萨学；不应该往下看，向凡夫学。不能“狗眼往下看”，应该“鸡

眼往上看”。把狗放在房顶上，它总想下来，所以总往下看；鸡总想飞，所以总往上看。

六道里有这么多众生，我们得到了人身，多不容易啊！这是宿世修来的福报！那么多人都没有遇到佛法，而我们遇到了佛法，这是宿世修来的福报。那么多人没有遇到大圆满法，没有对大圆满法生起信心，而我们遇到了大圆满法，对大圆满法生起了信心，这也是宿世修来的福报。大家应该珍惜机缘，珍惜福报，好好地学修。其实成就不难，解脱不难、成佛不难！但是对我们来说非常难！难在哪里？难在不精进，难在不珍惜！现在，我们已经具足了解脱成佛所有的因缘，就差自己不上进、不争气、不老实。

菩提心发出来了，就什么都有了，就心想事成了。希望大家都能在相续中生起无伪的菩提心，都能迅速成就圆满佛果，迅速成就大圆满即身成佛的境界。

按藏历，今天是释迦牟尼佛初次转法轮的日子，我们《发菩提心》的课程刚好在今天学修圆满。这是可遇不可求的，不是特意安排的。菩提心学修圆满了是成佛，我们也可以辗转法轮了，这个缘起非常不可思议！大家要相信，在座的各位都有这个福报，都有这个缘分，将来一定都能成佛，都能辗转法轮。

我们的百日共修已经进行了六十天，还有四十天。刚开始大家都是刚强难化的凡夫俗子，通过这样的学修，都有了非常大的变化。今年的百日共修特别有意义，我也没有失望。若是对大家没有帮助，大家没有改变，就没有意义了。大家

都有了很大的进步，都取得了不同层次的成就，这是佛的加持，上师的加持，是佛法的力量。

现在我们对佛、对法的信心越来越足了，最起码也知道了什么叫佛，什么叫解脱；怎样才能解脱，怎样才能成就。最起码找到目标，找到方向，掌握方法了，人生有意义了，大家应该高兴。如果没有目标，没有方法，确实寸步难行。你们上山也不容易，大部分人都有家，有工作，但是都不顾一切地上山参加百日共修。我诚恳地说：你们没有白来，你们来得有意义！

在这里，我们做一个总的回向，将我们在六十天所修的善根福德，以及过去世、现在世、未来世中所积累的福德善根，都毫无保留地回向给宿世的父母众生。他们正在六道轮回里，大部分都在地狱里感受着无穷无尽的痛苦。愿以我们的善根、福德消除他们的业障，使他们能从地狱的痛苦中，从六道的痛苦中，早日获得解脱，早证菩提，早日成就大圆满的境界！

思考题：

1、相续中若能生起菩提心，能消除多少业障？

2、修密法需要在相续中生起何种菩提心？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

03
供曼茶罗

学修目的

一切世间出世间的成就，都是从福慧当中产生的。如果没有圆满福慧两种资粮，则不能解脱成佛。而获得福慧资粮的方法属供修曼茶罗最为殊胜，因为它包括了整个宇宙的一切财富。

主要观修内容

1、供修曼茶罗的重要性；

2、所修曼茶罗；

3、所供曼茶罗；

（1）供三十七堆曼茶罗；

（2）三身曼茶罗；

（3）七堆曼茶罗；

4、积累资粮的道理。

修持效果

修学此法的最终效果：福报具足了，智慧增上了，对修行，对佛法，对上师更有信心了。

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

供曼茶罗（第一讲）

摘要

1、积累资粮的重要性；

2、供曼茶罗的真实意义：

（1）若发心到位，意幻供养和事实供养没有区别；

（2）通过供曼茶罗积累资粮。

一、积累资粮的重要性

我们通过学修四外加行，生起了出离心；通过学修五内加行的皈依和发心，生起了菩提心。接下来学修五内加行的供曼茶罗、金刚萨埵除障法和上师瑜伽，就是净除业障，积累资粮，最后得到上师的窍诀。这样才能真正地证悟诸法的实相——远离八边戏论的大空性。

出离心主要是明白六道轮回只有痛苦，没有安乐，想从中获得解脱。要解脱就要靠佛法僧三宝以及三宝的总体——

具德上师，因此我们皈依了上师三宝。佛讲的解脱的方法有很多，我们选择的是大乘佛法，因为我们不是只求自己解脱，还要帮助众生解脱。若是只求自己解脱，就不用学修大乘佛法，不用发菩提心了。虽然我们自己能从六道轮回中解脱，但如果没有利他心，就不能度化众生，这样，福德资粮和智慧资粮就不能圆满，而且父母众生也无法解脱轮回之苦。因此我们选择了大乘佛法。

既然选择了大乘佛法，就要发利他心，将来度化众生。度化众生，就要自己先成佛。《宝积经》云："未渡不能度他人；未解不能令他解，盲人无法指引路，解脱者能令解脱，具目者能导盲人。"若是自己没有解脱，就不能令众生解脱，就像盲人无法给别人指路一样。自己解脱以后，才能令众生解脱。"具目者能导盲人"，就是说，明眼人才能给盲人引路。所以要先度自己，然后再去度他人；先让自己解脱，然后再去帮他人解脱；自己先成佛，功德、福德圆满了，然后再去度化众生。因为只有成佛了，才能转法轮；只有转法轮了，才有自己的教法；有了自己的教法，才能真正地利益众生。

《十法经》中云："我为救渡一切众生而精进，为令一切众生解脱而精进，为令一切众生寂静调柔而精进，若自己尚未调柔，不寂静、不护根门，则非为我所能，故当寂静、调柔、护根门。""护根门"是以正知正见护持自己的六根之门。此处也就是讲先要自己解脱，然后再去度化众生。成佛的目的就是度化众生，不成佛不能度化众生。

众生能不能成佛呢？能，众生都有佛性，都能成佛！佛

在经中讲："奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相。"即我们心的自性本来就具有三身佛所有无漏的功德。佛讲"如来藏"，"如来"就是佛，每位众生都有如来藏，每位众生都是佛；"藏"就是被执着、妄想、分别遮蔽了，在业障、烦恼里没有显现出来。犹如天空中的太阳，自身就有光芒，但被云遮住了，阳光无法洒在地面上一样。想办法把乌云驱散了，阳光自然就能普照大地了。同样，每个众生都有佛性，本来就具有佛无漏的功德，如十力、四无畏、不共同十八种功德等。但是现在这些无漏的功德都被妄想和分别遮蔽了，没有显现出来。

若要将这些本具的功德显现出来靠什么？就要靠积累资粮，消除业障和上师的窍诀。佛在经中讲："当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。"若不积累资粮，消除业障，不靠上师的加持或窍诀，靠其他的方法想证悟法性，证得本具的功德，这种人就是愚痴之人，不可能成就。我们通过逻辑推理等方法可以分析，但是只能大概地了知，而不能真正地领悟和证悟。好比一个人从来没有吃过糖，不知道糖的味道，无论另一个人把糖的味道给他讲得多明白、多生动，听的人也只是在理论上明白，无法真正领悟、体会糖的味道一样。

通过逻辑推理等方式抉择诸法的真相、实义，就像用手指指月亮一样，只能大概地看到月亮，而无法仔细地看清楚月亮。若是不实修实证，通过唯识、中观等逻辑方法抉择空性、无我，只能是大概地明白，是比量。若是要真正明白、现量

见到，就要通过积累资粮，消除业障和上师的窍诀三个方法。

我们现在修大圆满法加行就是要修出离心，发菩提心，然后证悟空性。证悟空性的智慧也分很多层次，但最究竟、最圆满的智慧是大圆满的智慧。通过消业、积福和上师的加持这三个方法，最后我们就能领悟大圆满，证得大圆满。若是你想获得这样的智慧和境界，只有通过这三种方法，其他的方法都是徒劳无益的。

二、供曼茶罗的真实意义

佛在经中讲了很多种积累资粮的方法，但是最殊胜、最方便的方法就是供曼茶罗。通过上供或下施来积累资粮时，有实物供养和意幻供养。供曼茶罗是意幻供养，不需要具备很多的物品和资具，主要是忆念，即心里观想。通过观想，我们可以把三千大千世界里所有清净美好的东西都供养给十方三世一切诸佛菩萨，所以是最殊胜的一种方法。

若是发心到位了，意幻供养和实物供养没有丝毫差别。实物供养是以身体、受用和善根进行供养，意幻供养是心里忆念，如普贤云供的供养方式就是意幻供养。意幻供养和实物供养为什么没有区别？首先要明确供养的目的。其一，是要忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德；其二，是要断除对世间物质的贪着。若是我们能够时时将清净美好的东西都进行意幻供养，就能忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德。之所以要忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德，就是因为在我们的相续中要圆满这些功德，若是我们没有时刻忆念，就容易忘掉，容易退心。忆念的同时，还会生起信心，即清净信心、欲乐信心

和胜解信心。清净信心就是欢喜之心，你越喜欢佛菩萨具有的功德，希求之心就会越强烈，修行就会越精进；欲乐信心是自己也想获得佛菩萨的功德；胜解信心是相信自己也能具有、圆满这些功德。忆念佛菩萨的功德能培养并生起这三种信心，同时能降伏、断除贪着。我们见到了自己喜爱的东西不去贪着，而能时时忆念上师，时时做供养，就直接对治了贪心。

我们在街上或在家里，无论衣食住行，任何时候都应该做意幻供养。我们可以穿衣服，但不能贪穿；我们可以吃东西，但是不能贪吃。我们可以意幻将这些衣食住处乃至世界上所有清净美好的东西，都供养给十方三世一切诸佛菩萨，就是供曼茶罗。这是种圆满的供养，同时又直接对治了贪心。不能生起贪心，要时时刻刻去对治它、降伏它，不让它生起来。无论在哪里，比如看到美丽的草原、鲜花，看见漂亮的人或物等，都不能生起贪心，都要进行意幻供养。通过忆念三宝的功德，对三宝生起信心，时时刻刻提起正念，通过这样的正念直接对治我们的烦恼和习气，这是方法。要想断除烦恼、改变习性，就要时时刻刻这样去做、去落实。如果只在口头上说，很难降伏烦恼，改变习性。

意幻供养是积累资粮最殊胜的方法。谁做供养？我们。供养谁？供养诸佛菩萨。供养什么？供养三千大千世界清净美好珍贵稀有的东西。为什么要供养诸佛菩萨呢？因为诸佛菩萨有很多不共的、无漏的功德，所以供养的对境是诸佛菩萨。如法做供养的同时，我们又忆念了佛菩萨的功德，对佛

菩萨生起了信心；若是没有忆念佛菩萨的功德，对佛菩萨没有生起信心，这个供养还是不如法。

为什么要如法地将三千大千世界所有清净美好、珍贵稀有的东西都供养给十方三世一切诸佛菩萨？有两个原因。第一，十方三世包括了所有的诸佛菩萨，他们都具有不共的、无漏的功德，都值得我们崇拜和学习。忆念这些功德叫恭敬心。自己喜欢这种功德，想获得这些功德，自己自信能获得、能圆满这些功德，这就产生了三种信心。第二，通过这些正知正念，直接去对治贪着的烦恼和习性。时时刻刻做这样的意幻供养，时时刻刻去对治这样的烦恼和习性，这叫修行。无论是衣食住行、行住坐卧，任何时候都要做意幻供养。若是有机缘或条件，可以将受用、身体和善根等做实物供养；若是没有机缘或条件，可以做意幻供养。这样去对治烦恼、对治习性，慢慢才能降伏烦恼、改变习性。否则非常困难！

此处强调的是“任何时候”，这很重要。不是在一个小时的闻法期间，也不是在一个小时的上座期间，而是时时刻刻在衣食住行、行住坐卧中。即时时刻刻做供养，时时刻刻降伏烦恼，对治习性。佛法、正法是直接对治烦恼、对治习气的。为什么我们学佛修行这么多年，还是烦恼依旧呢？就是因为我们没有时时刻刻去降伏烦恼，对治习性。佛讲过，若是不能对治烦恼、对治习气，就不是佛法、不是正法了。很多人不知不觉地就犯错犯戒了，有的人根本不知道自己犯了什么错，犯了什么戒，根本不知道怎样违背了自己的誓言，还自以为很有修行、很有成就。这样很难成就。是否有修行、

有成就，就看烦恼是否减少了，习气是否改变了。学修佛法，尤其是刚接触正法，想立刻断掉所有的烦恼和习气，除了一些上上根基之人，其他人很难做到。但烦恼也应该有一点点减少吧，习气也应该有一点点改变吧！若是烦恼依旧，习气依旧，学佛修行就没有意义了。

一定要时时刻刻做意幻供养，时时刻刻对治自己的烦恼习气，这是积累资粮最好的方法，这是供曼茶罗的真实意义。我们现在都没有明白供曼茶罗具有不可思议的功德力和加持力，所以都不重视这个修法。都觉得供曼茶罗的实际操作步骤复杂，有难度。现在的人都不愿意受累，学佛也是，稍微有点复杂、有点难度，就不学不修了。其实供曼茶罗的步骤与操作，有条件就做，没有条件也可以不做，但是意幻供养必须要做。将三千大千世界所有清净美好、珍贵稀有的东西都供养给十方三世一切诸佛菩萨了，多圆满啊！所以大家一定要重视起来，一定要真正地明白、掌握这样的方法。

供曼茶罗是积累资粮最好的方法。通过这样的方法能积累福德资粮和智慧资粮，这两种资粮是成佛根本的因。想成佛就要圆满这两种资粮，否则是不会成佛的。智慧资粮为因，福德资粮为缘，能获得法身佛的果位；福德资粮为因，智慧资粮为缘，能获得色身佛的果位。若要获得法身佛和色身佛的果位，就要具足、圆满二种资粮。圆满二种资粮最好的方法就是供曼茶罗，这种方法最方便，最殊胜。

以前大家对供曼茶罗的修法没有太明白，掌握得不是很好。希望从现在开始都能有正确的认识，好好地掌握。无论

是三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗，还是七堆曼茶罗，方便时可以操作，不方便时可以不操作，主要是要明白它的真实意义与作用。希望大家在生活工作中，在任何时候都能好好地利用这种方法，做圆满的意幻供养。

也有很多其他的意幻供养的方法，但是历代祖师为什么选择这样一种方法积累资粮呢？就是因为它既方便、又殊胜、又圆满。其实真正明白了、掌握了供曼茶罗的实际操作以后，一点也不复杂，一点都不难！你们为什么认为复杂呢？就是因为以前从来没有接触过，没有修持过，所以觉得难。其实修持这个法非常重要，我们积累资粮主要靠供曼茶罗的修法。

思考题：

1、佛说“一切众生皆具如来智慧德相”，怎样理解？

2、刚修完发心，为什么要接着修积累资粮之供曼茶罗？

供曼茶罗（第二讲）

摘要

1、供曼茶罗的基础及应有的心态：出离心和菩提心；
2、供曼茶罗的重要性；
3、供曼茶罗的前期准备；
4、所修曼茶罗的具体修法：
（1）五部佛坛城；
（2）皈依境。

成佛要靠三种方法：积累资粮、净除罪障和上师的加持。若是没有这些方法，不可能成佛；依靠其他的方式或方法，都是愚痴的做法，也不可能成佛。

一、供曼茶罗的基础和心态

为了净除罪障修金刚萨埵除障法，为了积累资粮供曼茶罗，为了获得上师加持修上师瑜伽，这三个是证悟空性、即

身成佛的方法。通过这些修法，可以直接领悟诸法的实相，可以证得空性实义，也可以获得圆满的佛果，但是必须要有出离心和菩提心的基础。我们修四外加行，是为了生起出离心；我们修五内加行的皈依和发心，是为了生起菩提心。若是没有出离心和菩提心的摄持，无论是净除罪障、积累资粮、得到上师的加持，还是做其他任何善事，都是世间法，只能得到世间的一些福报，暂时的一些利益，都不能成为解脱成佛之因。要成为解脱之因，就要有出离心的基础；要成为成佛之因，就要有菩提心的摄持。没有这两个基础与前提条件，即使通过各种方法、渠道非常努力、精进地积累资粮，也无法让资粮达到圆满。

大家一定要观察自己，在相续中是否有出离心、菩提心？是不是真心希求解脱？是不是真心想利益众生、救度众生？若是真心求解脱，对世间法没有丝毫的贪恋；若是真心想利益众生、度化众生，没有丝毫的自私自利心，再接着往下学修，容易获得成就。供曼茶罗、金刚萨埵除障法和上师瑜伽，每个修法都非常殊胜，都非常有加持力。但若是基础没有打好，出离心和菩提心没有修好，修这些殊胜的法就难了。这不是法的问题，而是人的问题。因为人还没有成为这些法的法器，所以得不到法益。

虽然我们上供下施了，也积累了资粮，但是为什么没有收到明显的效果，没有得到如是的成就呢？就是因为基础不牢，前提条件不具备。佛在经中讲，金刚萨埵除障法是净除罪障最为殊胜的方法。佛亲口说过，念一百零八遍百字明能

消除往昔所造的一切恶业。我们每天都念一百零八遍百字明，但宿世的业障仍然没有清净，就是因为没有出离心的基础，没有菩提心的摄持。所以我经常强调次第，次第非常重要。大家一定要明白这些道理，不能忽略这些基础，否则会大失所望的。

现在很多人都有贪心，一说供曼荼罗好，能积累资粮，积累福报，能发财，就开始学修，甚至是闭关修。一周、一个月、一年过去了，没有任何变化和收获，就开始怀疑了。一说金刚萨埵除障法好，能遣除各种障碍，尤其是能遣除病障，贪心就生起来了，“我有病，有业障，我要接这个传承、修这个法。”然后使劲地念百字明，念完了十万遍，又念了四十万遍金刚萨埵心咒，但业障没消，病也没好，又开始怀疑了。如果心里还有希求世间福报的欲望，还有私心，心不清净，以这样的心态修法，就得不到加持、成就和利益。所以，打下坚实的基础非常重要。

出离心是目光不能短浅，能放长远。不考虑一生一世的事，而考虑生生世世的事；不求一生一世的快乐，而求永生永世的快乐。目光短浅的人不是真正的学佛人。发菩提心是没有自私自利，放开心量。不求自己的利益，而求众生的利益；不做利益自己的事，而要承办利益众生的事。因果是不虚的，你不利益自己，而去利益众生的时候，众生一定会利益你；你不为自己，只为众生的时候，众生就会为你。这就是以前给大家讲过的：火点上了，灰自然就有。目光放远，就是出离心；心量放开，心胸打开，就是菩提心。

有这样的基础，在这样的心态下积累资粮，净除罪障，祈求上师加持，才能成就，才能得到利益。这个基础很重要，这种心态很重要。无论做任何功德或善根，目光都不能短浅，心胸都不能狭窄。若是能做到这些，才是如理如法。一定要仔细地观察、思维：自己是以什么心态修除障法，净除罪障的？是以什么心态供曼茶罗，积累资粮的？是以什么心态修上师瑜伽，祈求上师加持的？这是最根本的。

为什么说修行要如理如法？强调的主要是心态。若是心地不清净，发心不正确，你为了积累资粮而供曼茶罗也是不如法的，因为你的发心和动机错了。发心动机有问题，这是根本上的问题，是主观上的问题。所以心态非常重要。

二、供曼茶罗的重要性

如果没有圆满福慧两种资粮，就无法获得具备二种清净的佛果。积累资粮就是要圆满福德资粮和智慧资粮；若是这两种资粮不圆满，不能获得法身佛和色身佛的果位。佛陀以大慈大悲，善巧方便宣说了很多不可思议积累资粮的方法，其中位居于首的就是供曼茶罗。佛是无欺的，说的都是金刚语。所以我们要供曼茶罗。

什么叫曼茶罗？曼茶罗是梵音，它有很多含义，在此处翻译过来是坛城的意思。无论是三千大千世界，还是三身佛的刹土都是坛城。曼茶罗有所供的曼茶罗（坛城）和所修的曼茶罗（坛城）两种。将三千大千世界里的或者法身佛、报身佛、化身佛等三身佛刹土里的所有清净美好、珍贵稀有的东西，都毫无保留地做供养，这就是所供曼茶罗；所修的曼

茶罗也就是供养的对境，无论是三千大千世界里的，还是三身佛刹土里的佛菩萨、具德的上师，也可以说上师、本尊、空行、护法等，都是所修的曼茶罗。我们通过供养等方法，最终要获得这些佛菩萨、上师、本尊的果位，即成就这些果位，所以叫“所修”。简单地讲，所修的曼茶罗就是指坛城里的这些主尊，所供的曼茶罗是指坛城里这些清净美好、珍贵稀有的东西。

为什么说供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法呢？从供养的对境上讲，它包括了三千大千世界十方三世一切诸佛菩萨或三身佛刹土里的所有主尊；所供养的供品，包括了三千大千世界里或三身佛刹土里所有清净美好、珍贵稀有的物品，都毫无保留地做供养。供养的对境（所依）和所供养的供品都是最殊胜、最圆满的，所以供曼茶罗是积累资粮最殊胜、最圆满的方法。

三、供曼茶的前期准备

若是条件实在不具备，只在心里观想，做意幻供养也可以；若是条件和时间允许，我们可以按传统的方式，准备一些有代表性的供品，通过仪轨操作的方式做圆满的供养。时间允许，即有时间或在固定的时间；条件允许，即最好在固定的地方，并且准备好曼茶盘等资具。

通常情况下，最好准备两套曼茶盘。按材质，曼茶盘有上、中、下三等：上等者是金银、珠宝材质制成的，中等者是用青铜等材质制成的，下等者是用光滑平坦的石板或木板制成的。大家可以根据自己的经济条件和实际情况进行准备。

摆放的供堆也分三等：上等者用松石、珊瑚、青金石或珠宝等奇珍异宝；中等者用橄榄籽等各种药材；下等者用各种五谷杂粮，如青稞、大米、小米等。实在没有条件，用碎石、细沙代表也可以。这些都是种缘起，是种代表，主要是心到位就可以。一定要根据自己的条件选择，不要勉强，有条件就用好的，没有条件就用一般的，实在没有条件就用下等的。但无论是珠宝、药材，还是五谷杂粮，都必须干干净净，里面不能有杂物，并恭恭敬敬地操作。什么时间做都可以，主要是在比较安静、清净的时候做。如果家里有佛堂，就在佛堂做。

供曼茶罗前，最好先洗手、洗脸、漱口，让自己干净、清净。若是家里有佛堂，应该清洁佛堂。

若是具备条件，应该在家里设佛堂；若是不具备条件，也不要执着，可以把佛堂设在心里。有些人虽然有条件，但是也不设佛堂，还说："佛在心中，心里有佛就行了。"这都是找借口，说得都好听。不只是佛在心中，你也在心中，这样你不用吃饭，不用休息，什么也不要做了。这些都是根据条件做的，若是没有这个条件或者家里不方便，为了避免身边的众生起烦恼，家里可以暂时不设佛堂。佛是不恼害众生的，若是让家里众生起烦恼了，就是恼害众生，还不如不设；有些人家里没有这个条件，还非要请很多佛像，还要请最好的，这也是执着。若是有条件应该设佛堂，因为这是给自己种福田，是学法修行的所依、对境。一般的佛堂，应该有佛像、佛经、佛塔等佛身、佛语和佛意的代表。佛身口意的所

依都在家里，相当于佛就在家里，你可以在自己家里种福田，把他们作为所依、对境，然后修法。

有些人又有顾虑了："家里设佛堂了，若我不在，谁供啊？"什么叫你不在？难道你从法界中消失了？"我经常出差……"你出差的时候，可以意念家里的佛堂，意念佛身口意这些所依。心到位了，一切就都到位了。虽然你身在外面，但心可以顶礼、供养，将自己见到、闻到、想到的清净美好、珍贵稀有的一切，都可以做供养。对佛菩萨来说，没有距离远近的分别，在近处在远处都一样。主要是你能忆念佛菩萨身口意的功德，能忆念上师三宝的功德就行。

在哪里都可以做礼拜，你出差在外做礼拜也一样。虽然佛像、佛经、佛塔这些佛菩萨的身口意在家里，但是你在远处也可以做礼拜。若是磕头不方便，可以做语礼拜；若是语礼拜不方便，可以做意礼拜。供养也一样，如果你在远处做实物供养不方便，可以做意幻供养。有些人总有这些顾虑，就是因为不懂佛理。

我的屋子虽然小，但里面全是经文、佛像和佛塔。我外出的时候，根本没有顾虑，没有距离感。在哪儿拜都是拜，在哪儿供都是供，所以没有必要顾虑。但是你不能又找借口："我心到位就行了，虽然在家里，但是我今天不拜了，不供了，我就做意幻供养，就做意礼拜了，上师说了都一样。"找借口的时候，上师说的都特别好用。一到其他关键的时候，上师说的就不好用了，上师说的就都不算了。尽管有人提醒："这不是上师说的吗？""是啊！"但还是不去做。这都是自

以为是，这是利用上师的教言找借口，不能这样。若是在家里有时间、有条件，就必须要拜要供。为什么呢？你当面都不拜不供，那是不恭敬、不重视，没有真正的恭敬心，所以是不如法的。

现在还有一种现象，很多人一听说供护法，护法就能保佑自己，让自己称心如意，贪心就又上来了。出门时不背修法仪轨，不背佛经、佛书，却背个护法杯，到哪里都摆上、供上。用不着吧！你带护法杯干什么啊？供护法必须要靠那个杯子啊？护法杯是做供养的专用器具，在坛城，在家里，用它来装供品，显得庄严、隆重，护法也许更高兴、更威猛。你出差的时候，应该背修法仪轨，有时间就修，修法不能间断；应该背佛书，有时间就看。这才是正确的、如法的。你只背个护法杯，外人看到了也不理解，自己还装得很神秘，意思是“我有护法，我每天都供护法，若是你们不好好对待我，护法会惩罚你们、收拾你们”。就是为了吓唬身边的人。你这个护法是什么护法啊？你每天供一杯茶就保佑你，不然就不保佑你了？没有这样的。供护法也是一样，心到位了就都到位了。

对佛菩萨可以做意幻供养，对护法也可以做意幻供养，没有必要背个护法杯。若是你在外地工作时间长，也方便，可以带；若是不方便，还非要执着这些，这是着相。背个护法杯，还非要供酒，酒味浓浓的，有人看到你这样学佛就起烦恼了。不应该这样，佛法是圆融的，给护法供酒也要在适合的时候，条件具备的情况下，不要太执着。供什么都行，

实在不行意幻供养也可以。我们做这些是为了什么？就是为了忆念他们的功德，忆念他们的加持。

若是家里有佛堂，就要保持清净、庄严。有些人家里的佛龛上面全是灰，一点都不庄严、不干净，这样设佛堂还不如不设。有些人不懂装懂，说佛龛上有香灰好。你有什么依据这样说？书里面特意强调，佛台上不能有灰，包括香灰。供香的时候，香灰不能撒到坛城、供台上面。供水的时候从左侧开始供，收水的时候从右侧开始收。大的水碗之间可以有一点距离，小的水碗之间只能有一粒青稞的距离。供水、供灯时的水、油都不能溢到外面，不能洒到供桌上，否则都是破坏戒律的因，会经常破坏戒律，缘起不好。不管是供香、供水、供灯，都要整整齐齐、干干净净。

如果家里没有佛堂，可以临时设一个三层供桌。佛像、佛经、佛塔供在最上层，所修的曼茶罗供在中间层，花、香、水供在最下层。若是条件不允许，没有佛堂，也不方便设供桌，可以做一个所修的曼茶罗，单独放在一个比较高的位置上，然后在所修曼茶罗的前面供曼茶罗。如果没有曼茶罗，也可以挂个皈依境的唐卡，然后在它前面修。如果连这个条件也不具备，也可以只观想。这都根据自身条件，具体情况而定，有条件就必须都按传统做，没有条件也不要紧。

四、所修曼茶罗的具体修法

修法时，自己安坐在佛堂里或临时做的供台前面。我们现在依据全知麦彭仁波切所造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》来修加行。首先皈依、发心，然后开始念诵仪轨，诵至

“供曼茶罗”这段偈颂。

先做所修的曼茶罗。所修的曼茶罗有两种：一种是五部佛的坛城，一种是皈依境。

第一种，五部佛的坛城。最好有托盘，先把托盘放好，然后擦拭曼茶罗的基盘，擦干净、擦亮后放在托盘上。在基盘上面放第一个圆圈，依次在其内中央、东、南、西、北安放五堆供品，代表五部佛的坛城：中央的一堆供品观想成毗卢遮那佛，由如来部的尊众围绕着；前面即东方（靠近自己一方）的一堆供品观想成金刚不动佛，由金刚部的尊众围绕着；左边即南方的一堆供品观想成宝生佛，由珍宝部的尊众围绕着；后面即西方的一堆供品观想成无量光佛，由莲花部的尊众围绕着；右边即北方的一堆供品观想成不空成就佛，由事业部的尊众围绕着。这是第一层。其上的第二，三个圆圈内也是这样安放供堆。摆放这几个圆圈的时候，注意上面的图案不能倒置，否则缘起不好。这是所修的曼茶罗，也是我们供养的对境，里面摆放了五堆供品，代表着五部佛坛城，五部佛坛城里所有的尊众及眷属都在这里，这是一个圆满的所依和对境。修好以后，供在供桌的中层就可以了。

第二种，皈依境。先把托盘放在面前，然后把基盘擦干净、擦亮，直接放在托盘上。此处，所修曼茶罗和所供曼茶罗有些不同，现在是所修曼茶罗，将基盘直接放上去就可以。摆设皈依境，也是安放五堆供品。中央一堆观想成自己的根本上师，本体是上师，形象为莲花生大士，然后历代传承上师以重楼式层层安坐；前面（即靠近自己一方为东方）一堆

观想成释迦牟尼佛由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆观想成八大随行佛子由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆观想成声闻二圣由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆观想成光芒闪烁的方格架内层层叠叠放置着法宝经函。中央是师宝，前面是佛宝，左右是僧宝，后面是法宝。还有护法环绕在周围，女相护法面朝里，男相护法面朝外，这就是浩瀚无际的一个坛城、皈依境了。其上第二层和第三层也是按这样的程序摆放，装满供品。摆放圆圈的时候也要注意图案，不要倒置。这是所修的曼荼罗，代表皈依境，也是供养的对境。有佛堂就放在佛堂的中央，有三层供桌的就放在中层，若是都没有就放在高处。

刚才说的是观想成五部佛的坛城，或观想成皈依境。其实你若真正明心见性、真正开悟证悟了，这不是观想，它就是一个五部佛坛城，就是皈依境。曼茶盘这么小，能装下浩瀚无际的坛城吗？能！只这样观想、忆念，就圆满了？是！若是你心里不明白、有怀疑，就是你自己的问题，你没有明白缘起性空的道理，没有明白“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”的道理，没有明白事实的真相，没有证悟事实的真理。

诸法的实相就是这样的不可思议。密勒日巴尊者钻牛角，牛角没有变大，密勒日巴尊者也没有变小，可他仍然钻进去了，还在里面唱金刚歌呢！为什么呢？因为都是空性，所以什么都可以。如果密勒日巴尊者变小了或牛角变大了，密勒日巴尊者再钻进去，那是一般的神通，都不神奇。但是密勒日巴尊者没有变小，牛角也没有变大，而密勒日巴尊者仍然

钻进去了，这才是“大神通”。证悟了诸法的事实真理、诸法实相的时候，就是这样。这也是“一即是多，多即是一”，“大即是小，小即是大”的意思。一厘米和一毫米没有区别，一个微尘的重量和须弥山的重量也没有区别，都是一样的。

当你明白了缘起性空的道理以后，就不会怀疑了。包括我们每天观想金刚萨埵佛降甘露消除业障，这都是缘起性空的道理。如果你不明白这个道理，修除障法对你来说也不会起作用的。你要明白、证悟缘起性空的道理，才能真正得到修法的功德和利益。

今天我们在这里摆设五部佛的坛城、摆设皈依境，在这样一个小小的曼茶盘里这样一摆，就都圆满了。真的，要相信不可思议！要相信这样的真理！

这是所修的曼茶罗，是我们供养的对境，也是我们修法的所依。若是条件不具备，仅观想也可以；若是条件具备了，就准备这样一个曼茶盘，安放供堆，更容易观想、忆念。如果一点所依、缘起都没有，很难观出来，也很难忆念。

按传承，曼茶罗分两种：所供的曼茶罗和所修的曼茶罗。所修的曼茶罗是供养的对境，是我们修法的所依，也就是皈依境、五部佛的坛城。在这样一个殊胜圆满的对境、所依前面，我们做供养或忏悔才是如法的。

思考题：

1、曼荼罗是什么意思？什么叫所修曼荼罗、所供曼荼罗？二者有何区别？

2、所修的曼荼罗有几种？都代表什么意义？

供曼茶罗（第三讲）

摘要

1、所供曼茶罗之三十七堆曼茶罗；

2、反省自己，如法修行：

（1）反省，观察；

（2）存在的问题。

供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法，曼茶罗是梵音，翻译过来有很多含义，此处译为坛城。按传承，曼茶罗有所修的曼茶罗和所供的曼茶罗。所修的曼茶罗即所修的坛城，就是我们的所依和做供养的对境。即三身佛无量无边的坛城、刹土，以及浩瀚无际的坛城主尊及他们的眷属。

供曼茶罗的时候，家里若是有佛堂，可以供在佛堂里；若是没有佛堂，可以特制三层供桌：最高层摆放佛身、口、意的所依——佛像、佛经和佛塔；中间层摆放所修的曼茶罗；

最低层摆放一些供品，最好有外供、内供、密供。外供主要指八供：水、水、花、香、灯、涂香、食子、乐器；内供指轮王七宝、八吉祥瑞等。密供指红白甘露和巴楞（可用总集垛玛代替）等。这些前提修法完毕以后，可以继续供曼茶罗。

一、所供曼茶罗之三十七堆曼茶罗

所供的曼茶罗一共有三种：三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗和七堆曼茶罗。

三十七堆曼茶罗所要安放的供堆比较多，相对而言仪轨也比较复杂，但是这个修法非常殊胜。现在我们念诵的三十七堆曼茶罗仪轨《曼茶供》，是新派的八思巴上师的意藏法。藏传佛教在藏区分旧派和新派，无论是旧派还是新派，所有的教派都用这个仪轨。这个仪轨及其内容非常殊胜、圆满，加持力也非常大。我们平时如果有机缘和条件，应该多念多修这个法，这样能迅速圆满资粮。

其实对这个修法熟悉了以后，它的仪轨和操作并不是很复杂，也不难。藏传佛教里，无论是旧派还是新派，有各种各样的仪轨，有的特别复杂，需要念几天、几个月，甚至几年。现在我们用的都是最简单、最易懂、最方便、最捷径的方法，希望大家不要遇到一点困难就退缩。

即使这样，还是有很多人说："我还是念佛吧，这个太难了。""我还是打坐吧，这个太复杂了。"很多人都是这样，不知道什么叫解脱，什么叫成佛，更不知道怎样才能解脱，才能成佛。所以就这样想，这样说，这样做。其实我们现在所学的这些都是精髓、精华，是成就的必经之路，是必须要

明白、要掌握的。若是连九加行的内容都不明白，都没有掌握，想解脱成佛，想往生西方极乐世界，想见性成佛，统统都是白日做梦，不可能！

这是已经铺好的路，你不走这条路，就没有别的路可走，这样下去你永远也无法到达目的地；这是已经做好的饭，你不吃这些饭菜，就没有其他的饭菜可吃，这样下去你一定会饿死，一定会断送自己的解脱慧命。希望大家有智慧。

二、反省自己，如法修行

这次我们举办百日共修法会，讲九加行，大家应该明白了什么叫解脱、成佛，怎样才能解脱、成佛。你到别的地方去，能学到正法，能修持正法吗？你不学不修这些法，能解脱、成就吗？这是大事啊！即使寺院规模再大，道场条件再优越，若是没有正法，学不到正法，你仍然不能解脱，不能成佛。正法重要，还是规模大重要？解脱重要，还是优越的条件重要？大家一定要明白，到底哪个重要！众生就是这样愚痴颠倒，没有福报，没有智慧。不是谁都能遇到正法的，不是谁都可以修持正法的，也不是谁都可以解脱成佛的。现在的众生真是可怜！也不知道什么叫学佛、怎样才能解脱，还说“我要学佛，我要解脱”。

对于渴望解脱的人来说，只要能修持正法，能解脱成就，怎样都行，因为这是头等大事！但是现在很多人不是想解脱，而是想逃避。真心求解脱的人非常罕见，没有几个。很多人学佛修行都是假的，所以讲了这么多也没有用。

大家一定要真心地想一想，仔细地观察自己的心态与相

续，是不是真心求解脱？若是真心想解脱，为什么还不精进呢？不精进就说明了你不是真心求解脱。真心求解脱的人不可能不精进！懈怠懒惰，不愿意闻法，不愿意修法，不愿意上课，不愿意打坐，整天在这里转来转去的。有什么可转的？我讲过，若不是真心求解脱，若自己不想学不想修，就不要留在这里，这里不是养老院，也不是福利院。若是自己不愿意、不情愿，就不要勉强。

很多人修行都是捡一个，丢一个，一说要学金刚歌、金刚舞，自己也想学，然后就不上课，不打坐了，这样的人是不会有成就的。以前很多具德的上师都给我讲过，闻思修不能像蝌蚪，头大尾巴小。你们中的一些人就是这样，百日共修还没结束，就开始懈怠了。刚开始修行都很精进、很积极，每天一堂课、一座观修也不落，过了十天半个月，就开始不是落了，就是缺了。认为一天少一堂课或缺一座观修不算什么。你不知道，对你来说这是多大的损失！而且还违反了清规，这是造业！哪有比闻思修还重要的事？

唱金刚歌，跳金刚舞不是不好。但是若内心不清净，发心不正确，那不叫金刚歌，不叫金刚舞，没有力量。只有内心清净了，发心正确了，一切都能做到圆满无缺的时候，才可以唱金刚歌，跳金刚舞。否则，本来是金刚歌、金刚舞，但是到你这里就不是了，因为你现在没有成为此法的法器。你的相续不成熟，内心不清净，发心不到位，出离心没有生起来。内心沾满了贪欲，什么都贪，自私自利。一说要跳金刚舞，就开始抢名额，自己也要学，也想修。这就是贪！这

种人相续都是污染的，还想唱金刚歌、跳金刚舞？

谁学都是学，谁会都是会。我们在前面讲过，一切利益、方便都要献给他人，一切失败、损失都要留给自己。修什么法都要先打好基础，让自己的相续成熟，到时候才能得到真正的加持，才能领悟真正的含义。之前，这些修法对你来说没有用，这叫好高骛远、一步登天。相续根本没有成熟，一点基础都没有，怎么能唱金刚歌、跳金刚舞！

不让跳就不高兴。不高兴就不高兴，又能怎样！什么是最重要的？你们参加百日共修的目的是什么？就是为了打基础。闻思修才是最重要的，修加行才是最重要的。若是耽误闻思修，耽误修加行，就不要学金刚歌，跳金刚舞了，也不允许学。自己好好思维思维，你是这些法的法器吗？

这几天学修曼茶罗，多殊胜的法！若你觉得没有什么，这是你自己的问题，是你不明白佛理，没有深信佛讲的话。成佛就要圆满资粮，积累资粮最殊胜的方法就是供曼茶罗，这都是佛讲的。你没有相信，没有深信，没有把这个法当如意宝，没有重视起来！你总是好高骛远，想学点别的。以前我给大家讲过一个“猴子找食物”的故事。猴子出去找食物，刚开始遇到了桃树，它高兴地摘了很多桃子往回走。但路上又遇到了西瓜地，它就把桃子扔了，抱着西瓜往回走。走着走着，又看见了兔子，它又把西瓜扔了，去抓兔子，结果没抓到兔子，只能两手空空地哭着回来了。你们现在学法修行就是这样，东抓西抓，最后什么也没抓到；东学西学，最后什么也没学到。真的可怜！

等你面对死亡，一个人经历中阴身的时候，等你将来堕入恶趣的时候，你还能这么轻松、潇洒吗？在外面转的时候挺轻松、挺潇洒的，一进大殿，一进禅房就没劲头了，愁眉苦脸的，开始昏沉、打瞌睡了。修行是自己的事，到时候堕落恶趣，下地狱的是你自己，你现在不太相信，到时候后悔也晚了。生命就在呼吸之间，死魔和我们形影不离，随时都会把我们带走。今天山下的村子里又死了好几个人，看看这些人，前几天还好好的，突然有病就死了。死亡无常，人随时都会死，有谁不死？谁有把握现在不死？谁有把握明天不死？你有把握死时不堕落恶趣，不下地狱吗？若是今天突然死了，不要说往昔造下的恶业，仅今生今世造下的恶业就足以让我们下地狱了。讲寿命无常、因果不虚的时候都讲过这些道理，刚过了几十天就忘了？

修行就要这样修：把每时每刻，每一秒钟，每一刹那都当作生命的最后一刻，都当作生命的终点，做到了才有真正的修行！之前不会有真正的修行。面对死亡，你有把握吗？就要迎接下一世了，有把握吗？没有吧！身语意处处都在造恶业。我们前面也讲过，身恶业、语恶业容易发现，意恶业不好发现。意业是起心动念，生起一刹那的恶念都是造恶业，都是堕落恶趣的因！身和语不造业容易做到，主要是把握起心动念。能改变心态，不造意恶业的时候，才是真正的成功。

这里是清净的道场，正在举行百日共修，但有些人的烦恼习气特别重，都仔细观察观察，自己是在造业还是在修法？看看你们的起心动念，不是恶念就是邪见。有清净的心吗？

有正见吗？若是心里没有善念，没有正见，能算是学佛修行吗？真的，要好好反省反省自己！对一般人来说，修持正法不容易，真正要成就不容易！

若是你不想解脱，那就不说了；若是你真心想解脱，就要记住这几天讲的“什么叫解脱，怎样才能解脱”。不要忘记呀！不是哪里都有解脱的方法，不是修什么法都可以解脱的！一时听到一些花言巧语，一时得到了一点舒适，这不叫解脱。你们好好看看那些大德高僧的传记，他们是怎样求法，怎样成就的？哪有这样舒舒服服、随随便便就成就的？没有！你们根本不愿意受苦，都愿意享受。到山上也是这样：“好的房间我要，好的被褥我要”。有的人有好几套被褥，有的人一套也没有。有什么好的东西自己都想要，这是自私！还说要学佛，能学好吗？你们也不愿意听实话、真话，愿意听假话：“老菩萨、老居士，功德无量。”这说明你是个不实在的人，就爱听花言巧语。

佛经里有一个公案：佛在外面化缘的时候，有一个婆罗门男孩向佛要东西。佛没有直接给他，而是先让他说一句“我不要”，然后才给他。阿难不明白，就问佛陀：“您不是不想给他，您也想给他，但是您为什么没有直接给他,而是先让他说一句‘我不要’，然后才给他呢？”佛讲：“这个众生特别可怜，很多生生世世当中从来没说过‘我不要’，总说‘我要、我要……’今天我让他说一句‘我不要’，是为他种下一个善根。”

现在很多人也总说“我要，我要……”“好的房间我要，

好的被褥我要，好的饭菜我要……”每次都第一个打饭。你是不是成佛了，在受用献供啊？我们这里每个禅房都有三张床，都想抢离窗户近的，光线好的床位，不好的给别人。哪有这样的修行人？你来到这么殊胜、清净的道场，不好好学修，还占地方，影响别人学修，影响别人成就，还说自己要学佛。别学了，这种人不能成佛，根本不是料——不是菩萨的料，不是佛的料！就像再好的塑料也是塑料，不能变成纯金一样。

我说这些话没别的意思，希望每个人都好好地反省、观察自己：到底是不是想解脱？是不是想成佛？若是真心想解脱、想成佛，怎样做才能解脱，才能成佛？不把这些弄清楚，就是浪费时间，浪费机缘，也是耽误别人。

我说过，我不稀罕人多。若是你真心希求正法，真心希求解脱，我非常欢迎；否则我们都不欢迎。这里是道场，是想解脱、想成佛的人学佛修行的地方，不是造业的地方。若是真心希求正法，希求解脱，人越多越好；否则就是占地方，人越少越好。希望大家好好反省、观察、调整自己，如理如法地修行。希望参加百日共修的每一个人都能圆满学业，希望百日共修能圆满地结束。

思考题：

1、什么叫解脱，怎样才能解脱？

2、结合开示，对照自己的修行实际，谈谈体会。

供曼茶罗（第四讲）

摘要

所供曼茶罗之三十七堆曼茶罗：

1、修法步骤；

2、观想。

曼茶罗有所修的曼茶罗和所供的曼茶罗。所供的曼茶罗有三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗和七堆曼茶罗。

一、所供曼茶罗之三十七堆曼茶罗

三十七堆曼茶罗就是摆放三十七堆供品。这个修法非常殊胜，大家在有条件的情况下应该多修。

第一个步骤，擦拭基盘。修三十七堆曼茶罗要先擦拭基盘，并不是基盘上有不净物需要擦拭，而是要通过这种苦行磨练的方式来净除自相续中的二障垢染，消除自己往昔造下的恶业。有的人供曼茶罗的时候，一看基盘上面挺干净，就

不擦了。

用软布等或者戴手套擦拭基盘，是不如法的，必须要用手腕直接擦拭。正确的做法是左手拿着基盘，用右手手腕擦拭。因为右手手腕上有条智慧脉，这样擦拭基盘容易开大智慧。以往噶当派的诸位大德在供曼茶罗的时候，先用手腕的前面擦拭基盘，当前面起疱生疮时，就用侧面擦拭，又起疱生疮时再用背面擦拭。以前那些大德高僧是怎样苦修的，我们也遵循他们的传统和窍诀来修行，否则是不如法的。

擦拭基盘的时候，口中或心里念诵并观想："我等一切诸众生，往昔所造诸恶业，犹如擦拭基盘尘，迅速消除得清净。"现在很多人供曼茶罗，包括擦拭基盘的时候，只想到自己，没想到众生，这是发心上的问题。做任何善事都需要有出离心的基础，有菩提心的摄持，这样才能成为解脱成佛的因。

心里要观想：自己和所有众生往昔造下的一切恶业、罪障，犹如擦拭基盘上的灰尘一样，能够得以清净。然后边念百字明边擦拭，先顺时针擦三遍，再逆时针擦三遍。时间允许的情况下，反复擦拭，遍数越多越好，时间越长越好。擦拭基盘的同时，我们相续中的宿业也清净了。基盘擦得越亮，心里就越清净，本具的光明也将逐渐显现，最终圆满。

第二个步骤，涂抹香水。香水可以自己特制，也可以在商场里购置，但必须是清净的，里面不能有不清净的成分，最好自己特制。拿香水在基盘上涂抹一下，然后把基盘放在托盘上。

第三个步骤，安放供堆。用右手的大拇指和无名指拿一朵花、一粒米或一粒宝石等供品，在基盘上顺时针旋绕一圈后放在中央。这种表示有两层含义：其一，在基盘上顺时针旋转的时候，心里观想遣除了三千大千世界所有的魔障；其二，将供品放在基盘中央，代表须弥山的种子。然后，将第一个圆圈放在基盘上。

以下一边念诵仪轨，一边安放供堆：

嗡班匝波美阿吽　　嗡班匝波美阿吽
耶南巴达巴旺钦色杰萨耶　　金刚大自在地基
嗡班匝热客阿吽　　嗡班匝热客阿吽
协嘉热括耶给果沃威色吽　　外铁围诸山围绕
热耶嘉波热局　　其中妙高　须弥山王
夏利帕波　洛赞沃朗　　东胜身洲　南瞻部洲
呢瓦朗秀　向札摩年　　西牛货洲　北俱卢洲
利当利帕　　小身洲及胜身洲
阿雅当阿雅沿　　小拂洲及妙拂洲
友丹当蓝巧卓　　小行洲及胜道行洲
札摩年当札摩年杰达　　声不美及声不美友洲
仁波其热沃　华三杰祥　　众宝山　如意树
多玖瓦　玛木波洛多　　随欲宝牛　自然香稻
括洛仁波切　诺沃仁波切　　金轮宝　摩尼宝
怎摩仁波切　伦波仁波切　　玉女宝　大臣宝
朗波仁波切　达巧仁波切　　白象宝　骏马宝
玛弘仁波切　得钦波耶温巴　　将军宝　大藏宝瓶

嘎巴玛　幢瓦玛	欢喜女　环串女
勒 玛　嘎 玛	歌　女　舞　女
美多玛　德布玛	花　女　香　女
囊萨玛　哲恰玛	灯明女　涂香女
涅玛　达瓦　仁波其德	日　月　珍宝伞
效利南巴嘉沃嘉灿	至极尊贵超胜之表幢

原文：拉当美华玖彭森措巴 玛仓瓦美巴德涅真坚匝瓦当 杰巴吉波华丹 喇嘛丹巴南拉 沃瓦杰奥

译文：于中诸天及人所有富乐圆满具备 供献于大恩根本传承具德正士无上诸师

原文：特吉卓沃敦德义色所　义内辛吉拉德所

译文：如是供养　为利有情　恳祈纳受 受已 伏乞摄取我等众生于大悲心门中分外加持也 如是愿：

原　文	译　文
萨耶布其协向美多展	遍地香涂鲜妙杂花敷
热局朗耶涅迪坚巴德	须弥四洲日月顶庄严
桑吉央德摩得颇瓦意	以此所缘诸佛佛土献
卓根南达央拉秀巴效	愿诸众生清净佛刹行

供曼茶咒

章格热局纳曼札波匝美嘎萨摩札萨帕局纳萨玛耶阿吽

第一堆供品安放于基盘的中央，代表须弥山。剩下的供品由铁围山最外圈往内依次安放。第二堆供品安放于东方（此处将曼茶盘靠近自己的方向设定为东方，依次顺时针方向为

东南西北），代表东胜身洲；第三堆供品安放于南方，代表南瞻部洲；第四堆供品安放于西方，代表西牛货洲；第五堆供品安放于北方，代表北俱卢洲，这是须弥山及四大洲。

第六堆供品安放于东胜身洲的右边（曼茶盘上东胜身洲之南），代表身洲；第七堆供品安放于东胜身洲的左边（曼茶盘上东胜身洲之北），代表胜身洲；第八堆供品安放于南瞻部洲的右边（曼茶盘上南瞻部洲之西），代表拂洲；第九堆供品安放于南瞻部洲的左边（曼茶盘上南瞻部洲之东），代表妙拂洲；第十堆供品安放于西牛货洲的右边（曼茶盘上西牛货洲之北），代表行洲；第十一堆供品安放于西牛货洲的左边（曼茶盘上西牛货洲之南），代表胜道行洲；第十二堆供品安放于北俱卢洲的右边（曼茶盘上北俱卢洲之东），代表恶音洲；第十三堆供品安放于北俱卢洲的左边（曼茶盘上北俱卢洲之西），代表恶音对洲，这些是四大洲附近的八小洲。

第十四堆供品安放于东胜身洲的后面，代表珍宝山；第十五堆供品安放于南瞻部洲的后面，代表如意树；第十六堆供品安放于西牛货洲的后面，代表如意牛；第十七堆供品安放于北俱卢洲的后面，代表自然稻，这些是四大洲特有的四种珍宝。

此时，第一个圆盘装满了，然后将第二个圆盘放在上面。第十八堆供品安放于珍宝山的后面，代表金轮宝；第十九堆供品安放于如意树后面，代表如意宝；第二十堆供品安放于如意牛的后面，代表玉女宝；第二十一堆供品安放于自然稻

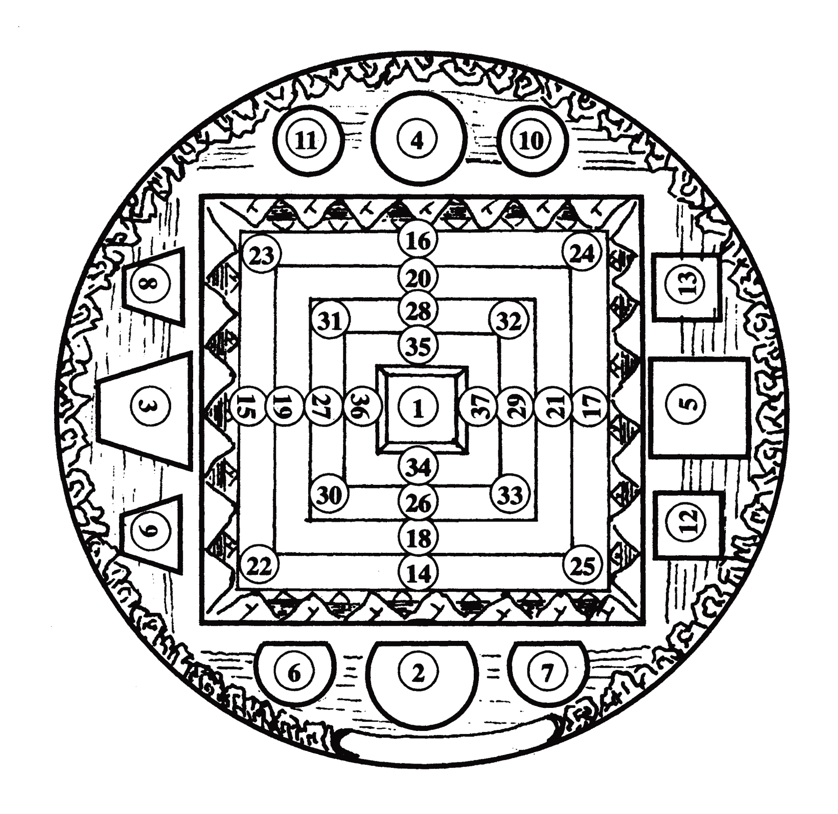
的后面，代表大臣宝；第二十二堆供品安放于东南角，代表大象宝；第二十三堆供品安放于西南角，代表绀马宝；第二十四堆供品安放于西北角，代表将军宝；第二十五堆供品安放于东北角，代表宝藏瓶。一共八堆供品，代表八种物品，即轮王七宝和宝藏瓶，轮王七宝是转轮王特有的珍宝。

然后是安放供养天女。有外供四天女和内供四天女，安放在四方四隅。外供四天女：第二十六堆供品安放于金轮宝的后面，代表嬉女；第二十七堆供品安放于如意宝的后面，代表鬘女；第二十八堆供品安放于玉女宝的后面，代表歌女；第二十九堆供品安放于大臣宝的后面，代表舞女。内供四天女：第三十堆供品安放于东南角，代表花女；第三十一堆供品安放于西南角，代表香女；第三十二堆供品安放于西北角，代表灯女；第三十三堆供品安放于东北角，代表涂香女。一共八位供养天女，手里拿着无与伦比、不可思议的供品，供养诸佛菩萨。

此时第二个圆盘装满了，然后将第三个圆盘放在上面。第三十四堆供品安放于须弥山的前面（东边），代表日轮；第三十五堆供品安放于须弥山的后面（西边），代表月轮；第三十六堆供品安放于须弥山的右边（南边），代表珍宝伞；第三十七堆供品安放于须弥山的左边（北边），代表尊胜幢。

三层圆盘都装满了，将宝顶放在上面。

一共摆放了三十七堆供品，意指将三十七种殊胜供品以及三千大千世界里所有清净美好、珍贵稀有的东西，都毫无保留地供养给所依的对境——十方三世一切诸佛菩萨、上师



1.中央须弥山王　2.东胜身洲　3.南瞻部洲　4.西牛货洲　5.北俱卢洲
6.身洲　7.胜身洲　8.拂洲　9.妙拂洲　10.行洲　11.胜道行洲
12.恶音洲　13.恶音对洲　14.珍宝山　15.如意树　16.如意牛
17.自然稻　18.金轮宝　19.如意宝　20.玉女宝　21.大臣宝
22.大象宝　23.绀马宝　24.将军宝　25.宝藏瓶　26.嬉女
27.鬘女　28.歌女　29.舞女　30.花女　31.香女　32.灯女
33.涂香女　34.日　35.月　36.珍宝伞　37.尊胜幢

三十七堆曼茶罗分布图

善知识们。

接下来观想：我等一切众生祈请诸佛菩萨、上师善知识们加持。他们都非常满意、欢喜，周身放射出无边无际的光芒，照射着我等一切众生，消除了我等一切众生的业障。我等一切众生身口意得以清净，与诸佛菩萨无二无别。但是对这样殊胜的境相也不能执着，最后他们也都化成光融入虚空中。自己在这样无念的境界中安住一会儿。若是自己有一些高的境界，就安住于那种境界中；若是没有，就静静地坐一会儿。念头又起来的时候，再继续修。

这就是三十七堆曼茶罗的修法。

三十七堆曼茶罗是一种圆满的供养。我们现在所念修的三十七堆曼茶罗仪轨《曼茶供》，是八思巴尊者所造。无论是何种教派，无论是新派还是旧派，整个藏区都修这个法。仪轨非常殊胜，加持力也非常大，大家有时间可以多念多修。这个仪轨刚接触时有点难，操作的过程也有点复杂。但是熟悉了以后，一点都不难、也不复杂。

我们修供曼茶这个加行时，要圆满十万遍三十七堆曼茶罗有一定的困难。按我们的传承，可以先修一遍三十七堆曼茶罗，接下来再修三身曼茶罗或七堆曼茶罗。相对而言，三身曼茶罗或七堆曼茶罗的仪轨简单，操作也简单。大家要好好地珍惜机缘，珍惜这么殊胜的法宝。

思考题：

1、擦拭曼茶盘的时候，心里应该观想什么？为什么要以右手手腕来擦拭？

2、三十七堆曼茶罗的供品都代表什么？请说明四大洲、八小洲的具体安放位置。

供曼茶罗（第五讲）

摘要

1、供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法：

（1）供曼茶罗具足六度；

（2）供曼茶罗具足七支供；

2、功夫下到心地上：

（1）懂得越多成就越大，心里应该越谦虚、越柔软；

（2）八万四千法门都是为了调伏、调柔这颗心。

供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法。若是不积累资粮，福德资粮和智慧资粮不会圆满，就不能获得二身佛的果位，不能成佛。

曼茶罗有所修的曼茶罗和所供的曼茶罗，所修的曼茶罗是供养的对境与所依，十方三世一切诸佛菩萨、具德的上师都是我们供养的对境。所供的曼茶罗是能供的供品。

一、供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法

为什么说供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法呢？因为它是密宗特有的一种修持方法，显宗没有这样的修持方法。显宗积累资粮的方法主要是六度和七支供。密宗里讲的曼茶罗——积累资粮的方法，包含了显宗里讲的这些方法。其实密宗已经超越了显宗，显宗里讲的这些方法和窍诀都包含在密宗里，密宗里讲的这些窍诀都是在显宗的基础上讲的。

（一）供曼茶罗具足六度

我们若是能表里如一地供曼茶罗，就已经具足了六度。

第一，布施。我们供曼茶罗要准备供品和资具，这是布施度。

第二，持戒。供曼茶罗时，房间要干净整洁。在有出离心、菩提心的基础上，保持三门清净，主要是发心要清净。若仅仅是为了赚钱、发财而供曼茶罗，则是不如法的。若发心不正确，内心不清净，不但没有功德，得不到利益，反而会有罪过，会影响自己，会有不好的结果。这些积累资粮的方法原本是解脱、成佛的方法，却用来求取世间的福报，暂时的利益。没有用在该用的地方，这是一种浪费，是对三宝的一种不恭敬，所以得不到利益。

我们可以供曼茶罗，但是不能为了赚钱、发财，而要为了解脱、成佛。你成佛了，该有的自然就有了，所以不用特意求、特意修。特意求本身就是一种束缚、一种痛苦，求的心态本身就是一种不自在、不清净。在相续中有求就有欲望，有欲望就有染污，有染污就不清净。求是解脱、成就的障碍，

所以不能有所求。

一说供曼茶罗是积累资粮最好的方法，很多人都想修。2006 年我们举办过一次百日共修，我讲了供曼茶罗的功德。后来有些人为了赚钱专修曼茶罗，还说："上师要建佛学院需要钱，我要赚钱；现在赚不到钱，所以要先修曼茶罗，也许能中奖、能发财。上师放心吧，那时我可以帮您建佛学院、建寺院。"若是等到你发财了再建，恐怕永远都建不成了，最起码今生不可能建成了，等到来世吧。不能这样，有这样的想法也是有所求，有求就是不如法的。

这是解脱成佛的方法，我们的内心一定要清净，发心一定要正确，保持三门清净，这就是持戒度。

第三，安忍。修曼茶罗的过程中，无论遇到何种违缘、障碍，无论遇到何种艰难困苦、严寒酷暑，都能忍耐，以坚韧不拔的毅力去修持。这也是苦修的方法。若是真心想修、想成就，冬天也应该在山上修。冷就冷，冻就冻，冷点冻点怕什么！

修曼茶罗必须要有安忍。既然得到了这么殊胜的法，这么清净的传承，就应该利用一切机会、精力，不顾一切地修，这就是忍辱。否则，茶余饭后，偶尔地、随便地念一念，做一做，不会有任何成就。

第四，精进。知道传承清净，知道供曼茶罗能迅速积累资粮、圆满资粮，然后满怀喜悦、法喜充满，特别愿意学、愿意修，这是精进。我们现在还是没有明白，这些法才是真正的如意宝，才能让你福德资粮、智慧资粮迅速圆满。这是

佛讲的，上师讲的。你的福德资粮、智慧资粮圆满了，一切就都圆满了，就应有尽有，心想事成，不用再求了。

福德资粮圆满了，心里再没有欲望，再没有所求，才有知足常乐。在福德资粮圆满之前，不会有知足；没有知足，就不会有常乐。“知足者常乐”，说得都容易，但是真正要做到，要等到福德资粮圆满，等到成佛的时候，那才有真正的知足。有这样的知足，才有常乐。常乐是什么？就是不变的快乐，永恒的快乐。智慧资粮圆满了，内心里再也不会有疑惑，再也不会有障碍。过去、现在和未来一切都通达了，有为法、无为法，一切法都通达了，一精通一切精通。这是多大的成就，多好的结果！获得这些靠什么？靠的就是积累资粮，靠供曼茶罗。

这几天我们一直在讲供曼茶罗的功德，但是大家都没有太重视，没有太明白，还是似懂非懂。若是你真懂了，还能懈怠懒惰吗？这是如意宝，甚至比如意宝还珍贵，能给予我们生生世世暂时与究竟的一切利益和成就。若是你真正明白了，肯定会抱着仪轨不放，会日日夜夜不停地学修。若是能这样，成就就不难了。

我们现在说没明白也明白了一点，说明白了也没真明白。有几个重视、认真学修曼茶罗了？忙这个忙那个，找这个借口那个借口，不是今天搁下了，就是明天耽误了。实际上还是没有明白，还是没有相信！自己要仔细地思维、观察，才能了知，才能明白。

有人认为自己很精进，已经够好的了。什么叫精进？你

每天闻法、修法，是不是满怀喜悦、法喜充满？是不是汗毛竖立、热泪盈眶？如果是，那算精进。有的人一要上课就愁了，一要上座了就愁了，一要学法了又愁了，这叫精进啊？自己不精进，还影响他人；自己不清净，还染污坛城。这样的人上山还不如不上山，修行还不如不修行！

在座的大部分人都想学佛修行，都想解脱成佛。个别人自己没有信心可以，自己不精进也可以，但是不能影响他人的精进修行，这是对他人的最大伤害。你耽误的不是一般的事，耽误的是他人今生的解脱；你伤害的不是他人的肉身，而是他人的慧命！什么叫“够好的了”？看三门是不是清净了，是不是不造身业、不造语业、不造意业了？身口意三门都不造恶业，这才叫清净，这才叫“够好的了”！

我们与总是懈怠或根本不懂佛法的那些人相比，可能有一点点的进步和变化，但是这算什么啊！不能和他们比，应该往上比。不能以狗眼往下看，应该以鸡眼向上看。把狗放在房顶上，它总想下来，就总往下看；鸡在下面，但是它总想往上飞，所以总往上看。我们也一样，要往上看，不能往下看；要往上比，不能往下比。和佛、菩萨比，我们什么都不是！

第五，静虑，也叫禅定。供曼茶罗的时候心不散乱，专注于修法的内容上，就是禅定。现在很多人闻法、修法的时候，东张西望，心不在焉，心总往外跑，一会儿跑到家里去了，一会儿跑到单位去了，这看看，那瞅瞅，管管这事，管管那事，然后再回来。这就是心没有专注，没有禅定，这样

供曼茶罗就失去意义了。

我们供曼茶罗也是为了调伏心，为了心能够专注、安住。若是你心不在焉，根本没有将法融入相续，心态、心念没有转过来，虽然表面上每天都在念、都在修，但是没有意义。

现在我们每天都上早晚课，这些内容都是三藏十二部显密一切经典的精髓与精华。为什么每天都要念修这些仪轨、偈颂呢？就是为了领悟、证得诸法的真相和真理。除了极少数利根者，看一遍或念一遍就能领悟、开悟、证悟之外，大部分人都不是这种根基，因而都需要反复念、反复修，逐渐地越来越深入，最后才能领悟、证得。

人都是喜新厌旧，对一般的东西、一般的事物可以这样，但是对法不能这样。其实我们现在之所以要学很多的仪轨、方法，都是为了调伏心。没办法，众生的心定不下来；若是能定下来，没有必要学修这么多的方法。只学一种方法、一个法门，甚至仅一句话或一个字，也能开悟、成就。心定不下来，就要通过各种方法，各种善巧方便磨练、驯服，慢慢地心就能定下来，就能放开了。

现在是末法时期，没有时间和精力学更多的法门，所以我们选择的是最捷径的路，大家一定要用心、专心。我们无论是闻法、修法，上早晚课或者修加行的时候，一定要边念边思维，边念边观想，尽量严格要求自己。只有这样，才能得到利益，才能成就，否则是不可能的。现在很多人都犯这样的毛病：念的时间长了，已经念熟悉了，很多人甚至都能背下来了，但是却不把这些内容融入自己的相续，只是跟着

别人“哇哇”地念，一点都不专心、不思维、不观想，这样很危险！

学佛修行，若是法不融入相续，修行不融入生活，是不会有任何成就的。法融入相续，无论是闻法还是修法的时候，都拿这些对照自己的心，改变自己的心。将相续变成法，即心变成法的内容，法怎样要求，心就变成怎样。修行融入生活，意思是在生活和工作中一点一滴地去做，最后将生活完全变成修行。生活和修行不是两个，而是一个。能积累资粮、消除业障，又能调伏自己的心，培养自己的正知正念，最后都融为一体了，这就是将修行融入生活了。

禅定有很多层面的内容和含义，这里指能专注就行。修曼茶罗的时候，心能专注于所依、不散乱，就是禅定。

第六，智慧。供曼茶罗是密宗特有的一种修法。站在三轮体空的角度去修曼茶罗，这是显宗里讲的，是一般的境界。密宗里，一切都是清净的、平等的、圆满的，在这样的状态下修曼茶罗，才是真正有智慧的摄持。密宗里讲五种圆满：住处圆满、本师圆满（所依圆满）、眷属圆满（自己周围的众生圆满）、法圆满和时间圆满。

现在我们都没有这么高的境界，但是可以将一切观为清净圆满，在这样的状态下供曼茶罗，才是有智慧的摄持，这就是智慧度。

六度中，布施、持戒、安忍、精进和禅定都是积累福德资粮的方法，智慧度才是积累智慧资粮的方法。现在我们供曼茶罗就是具足六度，能圆满二种资粮。

（二）供曼茶罗具足七支供

七支供是显宗里讲的积累资粮的方法。佛讲，所有的积累资粮的方法都包括在七支供里。七支供和供曼茶罗有什么区别？七支供包含在供曼茶罗里。可以说，修曼茶罗具足了七支供。

第一，顶礼支。顶礼有身顶礼、语顶礼和意顶礼。修曼茶罗的时候，在佛堂或在坛城先做礼拜，这就是身顶礼。所念诵的仪轨和偈颂都是赞佛的，都是祈祷诸佛菩萨的，这是语顶礼。无论是所修的曼茶罗还是所供的曼茶罗，首先都要忆念三宝的功德，对三宝生起信心；忆念上师、本尊、空行、护法的功德，对这些坛城的主尊有具足的信心，这是意顶礼。

第二，供养支。供曼茶罗是将三千大千世界里所有清净美好、珍贵稀有的东西都毫无保留地供养给十方三世一切诸佛菩萨，这就包含了供养支。

第三，忏悔支。擦拭基盘的时候，边擦边念《百字明》，同时观想："我等一切诸众生，往昔所造诸恶业，犹如擦拭基盘尘，迅速消除得清净。"通过这种殊胜的方法，恶业会立即消失、净除，这是忏悔支。

第四，随喜支。我们忆念佛菩萨、坛城主尊功德的时候，心里满怀喜悦，同时随喜了诸佛菩萨、上师本尊的功德、福德和善根，这是随喜支。

第五请转法轮支和第六请求不入涅槃支。供曼茶罗时，无论供三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗，还是七堆曼茶罗，结束后都可以直接请转法轮，请求不入涅槃，这是正合时机的

时候。平时我们闻法的时候，应该先供曼茶罗，接下来请转法轮，再宣讲佛法，这是最如法的。

第七，回向支。无论做何种善根，都要回向。我们供曼茶罗，也一定要将如此殊胜、圆满的功德做回向。无论修何种法，哪怕念一句“阿弥陀佛”，也要有三个殊胜的摄持；否则，再大的善根和福德也不能成为解脱成佛的因。

我们供曼茶罗也应该有三个殊胜的摄持。前行发心殊胜：不为自己，只为众生。为了众生的利益，为了众生的解脱，自己发愿成佛。为了能够迅速成佛，要供曼茶罗积累资粮。正行无缘殊胜：就是将一切观为清净、圆满，在这样的状态、境界中供曼茶罗。后行回向殊胜：将所积累的善根和福德都毫无保留地回向给一切有情众生，愿成为一切众生解脱成佛的因。

可见，供曼茶罗也包含了七支供。

若是心到位了，能表里如一，供曼茶罗既包含了六度，又包含了七支供。这是密宗特有的积累资粮的方法，通过这样一个简简单单的方法，就能圆满资粮。多殊胜的法啊！你们现在虽然学了、修了，但是根本没有具足六度和七支供，仅仅是念一念、做一做，就觉得自己已经很好、很了不起了。什么叫不满精进？修法的过程中，对自己不能满足。大家要是想学、想修，就一定要表里如一，这样才是如法的，才能圆满。

二、功夫下到心地上

懂得越多，成就越大，心里应该越谦虚、越柔软。会哭、

会流泪是一种好的现象。刚强难化、任何时候都不会流泪的人，不是法器。应该是越修心越软，越修心越调柔。你看那些大德高僧，一想到众生会流泪，一想到上师三宝会流泪。这是感恩的泪、慈悲的泪、喜悦的泪。不会流泪是因为心里没有感触，这就说明法没有融入心里。若是法融入心里了，怎么能没有感触呢？我不清楚其他的高僧大德，但是我知道我们的上师法王如意宝，一提到、听到自己上师的名字，每次都流泪。因为有信心，心中充满了感恩，能不流泪吗？更深的含义，你们不懂，今天就不说了。一想到那些恶道的众生，那些受苦的众生，能不流泪吗？一想到上师的功德和恩德，一想到佛祖释迦牟尼佛的功德和恩德，能不流泪吗？

八万四千法门都是为了调伏这颗心，调柔这颗心。即使佛讲得再好，上师讲得再多，内心里没有触动，内心里没有感触，那就是刚强难化！那不叫人心，叫石头！石头再怎么泡也不会变软，因为它本身就是硬的。不懂得感恩的人，是不会有成就的。所以大家一定要好好珍惜法宝，这是你解脱、成就唯一的机会，别错过！若错过了，这是你自己的损失，是对自己的伤害。

法主要看它自己的因缘，若是这个法的因缘到了，你不学还有别人学，不缺你一个人。但是你自己的损失就大了，对自己的伤害就大了。真的，大家一定要珍惜啊！现在是大圆满法最能利益众生的时候，是法王如意宝的事业最兴盛的时候！大家能遇到这样好的机缘，是宿世修来的福报，别错过！一定要好好地珍惜这些法宝。什么叫珍惜？就是好好学、

好好修，用心学，用心修！

我们现在在表面上还行，每天上课、上座、磕头、供灯等。但是否是发自内心的？是否是表里如一的？大家要好好地观照自己的心。任何时候都要好好地调整自己的心，这是至关重要的，是最根本的！若是发心不到位，内心不清净，心态不正确，表面上再精进，也没有多大意义。功夫要下到心地上，多观观这颗心，好好地调整这颗心。

思考题：

1、供曼茶罗怎样具足六度？

2、七支供和曼茶罗都是积累资粮的方法，二者有什么区别？

供曼茶罗（第六讲）

摘要

1、基础的重要性：

（1）供曼茶罗要有出离心和菩提心的基础；

（2）功夫下到基础上，把基础打牢；

2、所供曼茶罗之三身曼茶罗：

（1）按仪轨操作的修法步骤；

（2）为圆满十万遍数时的修法；

（3）若是没有时间或条件不允许，仅观想和忆念也可以。

供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法。能够如法地供曼茶罗，已经具足六度和七支供，因此它是一种非常圆满的修法。

一、不能忽略基础

我们供曼茶罗的时候，心态很重要。若是发心不到位，

心态不正确或者没有调整好，不会有太大的效果和成就。比如三十七堆曼茶罗非常殊胜，完全可以靠这样的方法圆满资粮，成就无上佛道。但是心一定要到位，前提的条件一定要具备。我一直在强调，我们是按次第修行的，若是前面的几个加行都修好了，相续中有了出离心和菩提心，调整心态并不难。心态调整好了，再供曼茶罗，才能真正受益，才能得到真正的利益和成就。

现在很多人都想通过金刚萨埵除障法消业，然后念啊念，十万遍百字明念完了，四十万遍金刚萨埵心咒也念完了，但业障没有减轻，烦恼没有减少，就开始怀疑、失望，没有信心了。有人听到供曼茶罗的功德，心里也很欢喜，也有想修的欲望，但是修来修去，没有得到利益，没有得到成就，这时就又开始怀疑，甚至失去信心了。一听说只修上师瑜伽就能领悟大圆满，很多人就只修上师瑜伽。什么叫上师瑜伽？什么样的人才能修上师瑜伽？不是谁都可以修上师瑜伽，不是只会念偈颂和仪轨就可以修上师瑜伽的。这些都是因为基础没有打好。

什么叫加行（前行）？就是要具足的前提条件。比如，“在这里能修持正法，能成就”，你要先上山，进大殿，才能修持正法，最后才能成就。若想在这里修持正法而成就，上山和进大殿就是前提条件。同理，通过修金刚萨埵除障法，绝对能清净所有的业障；通过供曼茶罗，绝对能积累、圆满资粮；通过修上师瑜伽，祈祷上师，与上师相应，立即就能见性成佛。但修这些法都要有前提条件。要有出离心，放下对

世间的贪恋；要有菩提心，放下自私自利。然后才可以修持这些法，才能成就。

如果没有出离心和菩提心的基础，修这些法都是不如法的。因为心没有完全清净，心态没有完全调整过来，还贪恋世间，有欲望，有自私自利，心里就会有杂念、有染污，心很难静下来。在这样的情况下，无论是修金刚萨埵除障法、供曼茶罗、修上师瑜伽还是修大圆满正行，都不会得到任何加持，不会有任何成就。

按理说，修除障法、供曼茶罗、修上师瑜伽都要有出离心和菩提心的基础。修除障法最起码要具足四种对治力，其中内在所依对治力就是发菩提心；供曼茶罗要具足六度和三个殊胜；修上师瑜伽也应该有三个殊胜的摄持。三个殊胜即前行发心殊胜、正行无缘殊胜和后行回向殊胜，也都是发菩提心。如果没有出离心的基础，怎么能发出菩提心呢？

我们学修四外加行，就是为了生起出离心。只有通达、证悟四外加行的内容，才能真正生起出离心；学修五内加行的皈依和发心就是为了生起菩提心。学修前面这六个加行，就是为了具备出离心和菩提心的基础。若是没有出离心、菩提心的摄持，修除障法、供曼茶罗、修上师瑜伽都是不如法的。对这一点，大家千万不能忽略。否则，你再精进地学修，也没有什么意义，你一定会大失所望，最终不会取得成就的。

我们每天都在修除障法、供曼茶罗、修上师瑜伽。大家是否得到了如是的加持和成就？没有吧！为什么？不是法的问题，而是个人的问题，因为条件不具备，没有修法的基础。

虽然表面上很精进、很用功，但是心不到位，妄念满天飞，杂念不停地浮现在心间，自私自利始终没有放下。这样怎么能积累资粮、消除业障，和上师相应呢？

我们现在是不是不能修这些法了？不是，我们可以先熟练一下这些修法，但是要把主要功夫下到基础上。基础打得越牢固越好，那时再修除障法、供曼茶罗或上师瑜伽，会有明显的效果，修行的境界、成就也会明显地提高。

现在我们每天都做早晚课，早课的内容主要是上师瑜伽，晚课的内容主要是除障法，还有不定期地修曼茶罗。但若是没有明显的效果，没有太多的感悟和成就的时候，不能怀疑，这都是自己的问题，是基础打得不牢，所以，这些前提条件——加行、基础很重要，希望大家不要忽略这些前提条件，把基础打牢。其实早晚课里也有这些基础的修法。

二、所供曼茶罗之三身曼茶罗

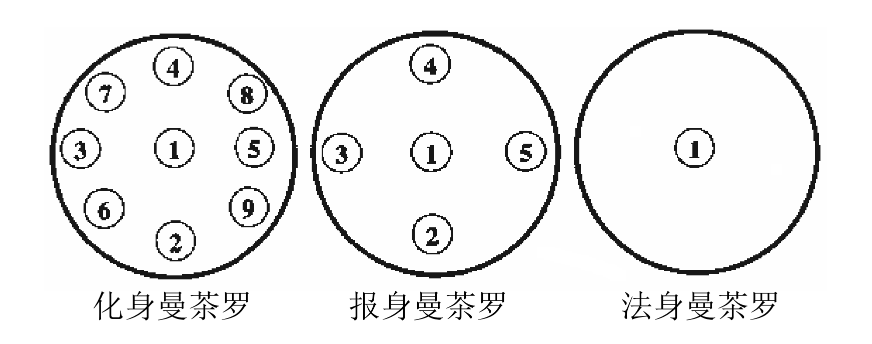
我们接着要学习三身曼茶罗。三身曼茶罗也就是化身、报身、法身曼茶罗。三身曼茶罗也是所供的曼茶罗，代表三身佛所化的刹土，即将三身佛刹土里所有珍贵稀有的东西都供养给三身佛。

首先，擦拭基盘。左手拿着基盘，用右手腕的智慧脉进行擦拭，这样容易打通智慧脉。缘起不可思议，打通了智慧脉就能开启智慧。消除业障、罪障要靠智慧，以右手腕擦拭基盘的时候，可以这样观想：以空性和无我的智慧，以清净、平等这样圆满的智慧，遣除我等一切众生的业障、罪障。这个时候我们可以念偈颂，也可以念百字明。边念百字明边擦

拭，顺时针、逆时针各擦三遍，一共六遍。若是时间允许，自己想苦修，可以这样反复擦拭。右手腕的前面擦破了，可以用侧面擦；侧面擦破了，再用背面擦。这种苦修是磨练心、消除业障最殊胜的方法。擦拭完基盘后，涂一层香水，把基盘放在托盘上，就可以供三身曼茶罗了。

如果先前已经供了三十七堆曼茶罗，接下来供三身曼茶罗，此时就不用再次擦拭基盘和涂抹香水，可以把基盘直接放在托盘上，开始供三身曼茶罗。

三身曼茶罗



化身曼茶罗　　报身曼茶罗　　法身曼茶罗

每个曼茶盘都有三个圆圈，代表铁围山等。先将第一个圆圈放在基盘上，其内观想为化身佛的刹土。

一个三千大千世界是一尊化身佛的所化刹土。什么是三千大千世界？须弥山、四大洲、八小洲、日轮、月轮，一直到梵众天，这是一个世界。以这样的世界作为基数往上数，一直数到一千，就是一千小千世界；以这样的一千小千世界作为基数往上数，一直数到一千，就是一个二千中千世界；以这样的二千中千世界作为基数往上数，一直数到一千，就

是三千大千世界。一个三千大千世界里有百亿个四大部洲、日、月、须弥山等。这个三千大千世界就是一尊化身佛的所化刹土，比如释迦牟尼佛的所化刹土。有无数的化身佛，就有无数这样的三千大千世界，不可思议！

这样浩瀚无际的世界，怎么能装在这样一个小小的圆圈里呢？能装得下吗？能装得下！“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”不仅在这样一个圆圈里能装得下，在一个微尘里也能装得下，这叫不可思议，这就是佛的境界。为什么当时孙悟空没有逃出如来的手掌？就是这个原因！因为如来的手掌与虚空是等同的，与法界是等同的。孙悟空即使有再大的神通，也逃不出虚空，逃不出法界。这里 讲的是佛的境界，也是诸法的实相与真理。

现在供化身曼茶罗：化身佛的刹土都在这里，有无数的三千大千世界。化身佛的刹土是不定的，形象不定，时间不定，法不定，所化众生也不定，有清净的，也有不清净的。

供化身曼茶罗要安放九堆供品：

第一堆供品安放在中央，代表中部所有的三千大千世界；

第二堆供品安放在东方（此处假定基盘上靠近自己的方向是东方，顺时针依次为东南西北），代表东部所有的世界；

第三堆供品安放在南方，代表南部所有的世界；

第四堆供品安放在西方，代表西部所有的世界；

第五堆供品安放在北方，代表北部所有的世界；

第六堆供品安放在东南角，代表东南部所有的世界；

第七堆供品安放在西南角，代表西南部所有的世界；

第八堆供品安放在西北角，代表西北部所有的世界；

第九堆供品安放在东北角，代表东北部所有的世界。

将这些浩瀚无际的世界里所有珍贵稀有、清净美好的东西都供养给所有的化身佛，同时将自己的身体、受用、善根，没有丝毫吝啬、贪心，毫无保留，发自内心地供养给所有的化身佛，以断掉我们对身体、受用和善根的贪执，这是化身曼茶罗。

接下来供报身曼茶罗：将第二个圆圈放在第一层之上，其内代表报身佛的刹土。

报身佛刹土是具五决定：（1）刹土决定，是密严刹土；（2）本师决定，是五部佛，即毗卢遮那佛、金刚不动佛、宝生佛、无量光佛、不空成就佛；（3）眷属决定，是一地到十地的大菩萨（还有一种说法是八地以上的大菩萨）；（4）法决定，是大乘妙法；（5）时间决定，是相续恒常的自性、本性。报身佛共有五部佛，每部佛可以再分为五部佛，也是浩瀚无际、不计其数的。到处都有报身佛，但不是谁都能见到，不是谁都能相应。

供报身曼茶罗要安放五堆供品：

第一堆供品安放在中央，代表毗卢遮那佛的刹土；

第二堆供品安放在东方（此处假定基盘上靠近自己的方向是东方，顺时针方向，依次为东南西北），代表金刚不动佛的刹土；

第三堆供品安放在南方，代表宝生佛的刹土；

第四堆供品安放在西方，代表无量光佛的刹土；

第五堆供品安放在北方，代表不空成就佛的刹土。

五部佛中的每一部又可分为五部，也是不可思议的，有无数的刹土。

将这些报身佛所化刹土里清净的坛城、妙乐等不可思议的景象及所有清净美好、珍贵稀有的东西都供养给所有的报身佛，包括我们的气脉明点。脉清净化身佛，气（风）清净报身佛，明点清净法身佛，清净的气脉明点都供养给所有的报身佛。

接下来供法身佛曼茶罗：将第三个圆圈安放在第二层之上，其内代表法身佛的刹土。

法身佛刹土不是以我们凡夫的分别心所安立的世界，它是法界光明，也是一真法界。轮涅一切法都不离它的本性。法身佛刹土供养的不是物质，而是一切清净平等的境界。供养的时候，能供和所供无二无别，包括我们本来的清净自性都供养了。这样，能供、所供、供养者，三轮都是一体的。法界光明、一真法界都是一不是二。“一”不是相对立的一，因为有对立的一就有对立的二，而这里的“一”可以说不是一，也不是二。

供法身曼茶罗时，安放一堆供品。最后将宝顶放在上面。这是三身曼茶罗。

依据《前行念诵仪轨·开显解脱道》，念诵下文：

供曼茶者：

嗡啊吽	**嗡啊吽**
秋扬年涅秋给央卡色	**法界等性法身净刹土**

让囊玛嘎隆格热诶央　　　　自现不灭报身五佛刹

卡恰折给央各古巴南　　　　周遍化身刹界诸庄严

根桑得钦秋波真德玻　　　　普贤大乐供云而奉献

嗡局那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕局那萨玛耶啊吽

如是而供献

一边念诵仪轨一边做供养。每一座期间尽心尽力修持，总数合计至少要圆满十万遍。为了圆满数量，我们可以先按前述操作步骤供一遍三身曼茶罗，其后，只使用基盘，边念边擦拭边摆放供品，将十五堆供品都安放在基盘上。像供七堆曼茶罗那样，做一下表示即可。否则，我们念偈颂时，操作肯定跟不上。这样做能更方便一些。主要是心里忆念，将三身佛刹土里所有珍贵稀有的东西供养给三身佛。

在生活中修持的时候，可以只念仪轨、偈颂，心里忆念、观想。如果念仪轨、偈颂也不方便，那就只观想、忆念也可以。我们现在强调将法融入相续，将修行融入生活、工作，那怎样将供曼茶罗运用在生活中？就是心里忆念、观想。我们按仪轨操作，就是依靠这些所缘提起正念。没有操作等这些所缘也可以，主要是心里做供养，平时也可以这样做意幻供养。

这么殊胜的法，大家一定要好好地利用起来，好好修。若是时间、条件允许，就在佛堂里或者清净的地方专修，按仪轨、按步骤操作，这样更如法、更殊胜。若是没有时间或条件不允许，仅观想和忆念也可以。

思考题：

1、怎样安放三身曼茶罗的十五堆供品？

2、什么是报身佛之五决定？

供曼茶罗（第七讲）

摘要

1、看破放下世间八法：

（1）好与不好主要看自己的心态；

（2）不被八风动摇，应转为道用；

2、供曼茶罗时应观察、调整，把握好心态，才能收到最佳效果。

一、看破、放下世间八法

我们要解脱、要成佛，就要积累资粮。若是福德资粮和智慧资粮没有圆满，我们就无法成佛。供曼茶罗的时候，心态很重要，不能用这种修法来修世间的福报，不能求暂时的利益。若福德资粮和智慧资粮圆满了，世间的福报，暂时的利益自然而然就具足了，所以不能特意求。

我们现在还是凡夫，特别在乎暂时的利益，总是求世间

的福报。其实这些都没有太大意义。世间的事好也好不到哪，坏也坏不到哪，都是一种自然显现，都是因缘和合而生，因缘和合而灭。好也是这样，不好也是这样，好或不好只是我们自己的一种概念而已。世间法本身就是这样的，所以我们就要在其中不动心。什么叫不动心？就是不受干扰。我们为了自己的目标和理想而努力，不要受世间法的影响。

其实若是自己有修行、有智慧，我们所认为的“不好”也是好。若是自己没有修行、没有智慧，我们所认为的“好”也是不好。好与不好主要看自己的心态，其实都一样。若是心态不好，好的会变成不好的；若是心态好，不好的会变成好的。我们的心性、本性就像大海，这些显现、境相都像波浪一样，好与不好都离不开大海，都是从大海中生，往大海中灭。好是暂时的，不好也是暂时的。若是自己不动心，在对境中能保持稳定，能把握住这颗心，一切都不会伤害你。

外在物质上没有好也没有坏，一切都是自己心的显现，让它自然生自然灭，不要太执着，不要把这些看得太重。

总说天塌了，地陷了，完了！其实天没有塌，地没有陷，也没有完！若是自己动心了，受了不必要的影响，起了不必要的烦恼，感受了不必要的痛苦，这叫完了！现在我们学佛修行就要学“八风吹不动”的心态，修这样的境界：无论是称赞还是讥讽，无论是苦恼还是快乐，无论是诽谤还是荣誉，无论是利益还是衰败，都不动心。若是被八风动摇了，你就没有修行了。

我们都喜欢被称赞，求称赞，有称赞心里就高兴，这就

是动心。他人的称赞是最不可靠的，有什么可执着的？即使被人称赞了也是暂时的，可能只是对方一时的心念。他人高兴、心情好的时候会赞叹你，甚至会非常夸张地赞叹你，但这样的赞叹会随着他的情绪、心态而变化，都是无常的。他人的情绪、心态一变，赞叹就没有了，就要诽谤了。他人赞叹的时候没有理由，因为不明理，不懂真理。若是你自己没有成就和功德，他再赞叹你，对你也没有任何帮助，也许还会影响你、伤害你。你本来就无明，他这样做容易使你更贡高傲慢，你更难发现、改正自己的错误了。所以被赞叹也没有什么可高兴、可欢喜的。

他人讥讽你、诋毁你，也是随着他的情绪和心态而变化的。他心情、心态不好了，对你有意见、不满意的时候，就会非常夸张地诽谤你、谩骂你，甚至会伤害你。若是你自己有功德、有成就，他再怎样诋毁你也没有用，你的成就和功德不会因此下降、减少。他伤害你也是你自己的因果，若是你们之间没有这样的因缘果报，不可能这样。

我们遇到自己认为不好的人或事就害怕，一听到不好的话心里就难过、生气，其实没有必要。我们认为这是对自己的伤害，其实不是。在对境中，你能不动心、不生气是最好的；若是当时没有把握住，生气了、烦恼了也没什么，这是让你发现自己有这样的过患，相续中有这样的止不住的烦恼，也是对你的利益。打你、骂你，这是你往昔造的业，现在他帮助你从相续中消除宿世的业障，这也是一种利益和帮助。

学佛修行就要转念，就要推翻我们自己的概念和想法。

我们认为称赞、帮助是好事，其实不一定，主要看自己的心态。若是你能转为道用，就是好事；若是不能转为道用，被诱惑了，为之傲慢，起烦恼造业了，就是伤害。以前我们总认为别人打我们、骂我们，是对我们的伤害，所以不愿意接受，还很痛恨这种人，认为这是仇人、敌人。其实这是因为我们无明愚痴，哪有我们不喜欢的人啊？

面对称赞和讥讽都能心平气和、平等地对待、接纳，不受它们的影响,这叫不动心。但我们是凡夫，有人赞叹就高兴，有人讥讽就伤心、生气。若是没有因赞叹而欢喜、高兴，没有因讥讽而伤心、生气，就是不动心。从因果的角度看，无论是称赞还是讥讽，都是因缘果报，如是因如是果；从无常的角度看，都在刹那刹那中变，都是无常的、不可靠的；从空性的角度讲，都是如幻如梦的，都是虚假的；从缘起的角度讲，都是因缘和合而生，因缘和合而灭，都是缘起法。能平等地对待一切，是成就的根本，是快乐的源泉。若能这样，快乐就来了，成就就来了。

心如如不动，不受影响，如演戏、看戏一般。他在演戏我在看戏，我在演戏他在看戏，互相演戏互相看戏，都是一场戏。但是这和一般的戏不一样，一般的戏从世俗的角度看是假的，而这一切站在世俗的角度看是真的，从因果的角度看也是真的，所以这场戏必须要演好，不能随便。万法皆空，因果不空。从胜义谛的角度看，都是假相；从世俗谛的角度看，都是实实在在的。为什么说二谛双运？为什么说放下不放弃呢？从世俗谛的角度看没有放弃，从胜义谛的角度看是

放下了。放下了心态，但没有放弃应尽的责任和义务，没有放弃因果的取舍。

大家不要总动心，不要看不破、放不下。有时候也是无可奈何，没有办法，没有看破，怎么能放得下呢？没有看破，就是没有彻底明白因果、无常、缘起性空的道理，没有彻底弄清楚事实真相、真理。没有看破不可能放得下！把心灵上所有的疑惑都解开了，对诸法的实相、真理通达无碍的时候，才是看破！这时才没有这些非理作意，才没有这些妄想、分别，之前不可能没有。

凡夫就是这样，永远踩在边上，没有走中道。任何时候都是走偏的，没有走正道。就像踩翘翘板一样，踩左边、右边就起来了，踩右边、左边就起来了，永远没有平衡的时候。有时候，一精进学修就耽误了生活工作，一认真生活工作就耽误了学修。取舍因果的时候就忽略了空性，重视空性的时候又忽略了缘起。一说“有”就视为实有，一说“没有”就视为寂灭。

对于痛苦和快乐也是，快乐是暂时的，痛苦也是暂时的。没有永远的痛苦，也没有永远的快乐。越想逃避痛苦，痛苦就越抓着你不放；越想获得快乐，快乐就离你越远。我们所认为的快乐，根本不是快乐，而是一种痛苦，真正的快乐我们还没有感受过。我们所认为的快乐是暂时的，是不可靠的，很快就没有了；我们所认为的痛苦也是不可靠的，很快就会消失。困难是暂时的，得意也是暂时的，不要太执着这些。

快乐和痛苦是平等的，若是能转为道用都是利益，都是

成就的助缘。否则都会伤害自己，都是成就的障碍。要平等地对待一切，来了一件快乐的事，我们没有因此而快乐；来了一件痛苦的事，我们也没有因此而痛苦。主要是心，表面上可能有快乐或痛苦的表现，但内心里不能有快乐，也不能有痛苦。若是心不受影响，不动摇，才是快乐。真正的快乐不是和痛苦相对立的快乐，不是我们认为的快乐，而是超越世间的一种快乐，是恒常的一种快乐。

面对快乐和痛苦，不动心很难！快乐的事来了，不知不觉心里就乐了；痛苦的事来了，不知不觉心里就郁闷了，再怎么装也不行，到时候还是随着境动、随着境转。就是因为没有看破，看不破就放不下！

心如如不动，就是放下，放下了，心才会不动。放下是放下苦乐这种分别的心态。没有看破是因为没有弄明白因果、无常、无我、空性这些道理，只在字面上理解了，只在理论上明白了，但到时候还是做不到，还是动心。有点什么快乐的事，心里面就乐了："今天很舒服、很好。"心态就好起来了；有点什么不幸的事、痛苦的事，心情就不好了，就受影响了。再伪装也没有用，没有功夫或功夫不到位，没有这种境界，是伪装不了的，要控制也很难。

诽谤和荣誉也一样，执着荣誉就把自己束缚起来了。现在有名气的人身口意都不自在，想说的话不敢说，想做的事不敢做，没有一点点自由。但凡夫是颠倒的，还羡慕明星，做梦都想当明星。若是在没有看破、放下之前当了明星，人身就不自由了，生命就不自在了，就相当于把自己关在牢狱

里、困在笼子里一样。

我们都觉得荣誉好，都喜欢荣誉，都追求荣誉，觉得有荣誉就有快乐。现在我们已经推翻了这种观念。

我们现在之所以很多时候都小心翼翼，没有放松自己，就是因为害怕诽谤，害怕流言蜚语，而不是因为懂得了因果怕造业。其实咒骂、诋毁都可以转为福气和福报，以前我们学过这些。任何时候我们都不修“回遮法”，因为我们不需要躲避，可以接受这些咒骂、诋毁，接受了就都转成福报了。其实若是真正能转为道用，越有人说你，越有人诋毁你、诽谤你，你的心越不动，更加坚定信念，靠自己的毅力前进，你的名气、名望和福报就会越大。

以前在喇荣，上师如意宝弘扬正法的时候，也有很多这样的违缘和障碍。人的嫉妒心是与生俱来的，身边有这么多凡夫，一定会嫉妒你、诋毁你、诽谤你，这是很正常的。要想成就，会有外在、内在的很多魔障专门障碍你。你越有成就，他们越着急，越会想方设法给你制造违缘和障碍。你的弘法利生事业越广大、越兴旺，你身边的凡夫越会心生嫉妒，然后开始诽谤你、诋毁你。但是上师如意宝却将这些转为道用，转成福报了，然后弘法利生事业越来越广大，越来越兴旺。放心吧，若是自己有这个因缘，谁也阻碍不了；若是自己没有这个因缘，即使再努力也很难。成就要靠自己积累的这些资粮，没有资粮就不能成就。弘法利生要靠愿力，有愿力、有机缘的时候，任何人想影响也影响不到，想阻碍也阻碍不了。若是没有愿力，因缘不到的时候，你再想也很难。

所以若是将诽谤、诋毁都看成福报，都转为福气，不会有事的。他要说就让他说。

真有修行的人，是最有自信和毅力的，是最容易成就的。有大成功、大成就的人，就是这样的修行人。佛在经中讲，世间再有名气、权力、财产的人，当时看着挺有威望，挺了不起，但是就像十五的月亮一样，很快就会衰败、穷尽，最后一片黑暗。真正有修行的人，就像初一的月亮。初一虽然看不到多少月亮，但是越往后越明亮、越圆满，到十五的时候就彻底圆满了。坚定信念，坚持学修，不会有事的。让大家看看，学佛人的思想，修行人的毅力，修行人的自信！世间也一样。若是你真想取得成就，想获得世间的福报，也要靠这样的心态和方法。

大家认为诽谤不好，现在我已经推翻了这种说法、概念，将诽谤说成好的了。现在一想，诽谤好啊，诽谤是如意宝！

刚才我将荣誉说成不好，因为荣誉对我们的诱惑最大，对我们的伤害最大，这种伤害不是一时的，而是生生世世的。这样我们就将以前认为荣誉好的想法和概念推翻了。佛法就是这样，这叫智慧。

荣誉好与不好就看你的心态，若是你有一个正确的心态，用智慧去观察，都是好的，没有不好的；若是你没有一个正确的心态，没有智慧，都是不好的。现在我也可以把荣誉说成好。有荣誉好，可以利用荣誉帮助、利益更多的众生；有荣誉好，这是自己修来的福报，它就像桶里的水，如果只往外取，不往里加，有一天肯定会穷尽的。你明白、深信了这

些道理，一定会更精进地消业、积福。这样荣誉又变成了修行成就的助缘。

现在的人不认别的，就认有荣誉、有钱财、有权力的人，就喜欢跟他们跑。为什么那么多人喜欢明星呢？就是因为他有荣誉，有名气。见到明星，追啊、抢啊，但是什么也没得到。对你来说只有损失，没有收获。若是明星们愿意，用自己的名气和荣誉利益众生就好了。现在有的明星也信佛学佛，但是他们没有利用这个平台与机会真正地帮助、利益众生，这样就没有多大意义了。有荣誉也是好事，自己没有执着，不受影响，更精进地取舍因果；利用这种荣誉的机缘，帮助他人，利益众生。这样荣誉就变成了修行、成就的方便，而没有成为障碍。

成就和衰败也一样，都是平等的。今天我讲的都是《快乐之歌》的内容。《快乐之歌》虽然没有太多的词句，没有太多的内容，但它是一个觉悟者、成就者写的，是他自己的东西。若是没有悟性，没有智慧，没有成就，怎么能写出这些呢？有病也好，没病也好;快乐也好，痛苦也好；死了也好，活着也好。我们的上师如意宝也讲，活着也好，能利益众生；死了也好，去西方极乐世界。怎么都好，这个时候才有修行。

世间八法叫“八风”，若我们都能平等地接受，心不被八风所动，这叫八风吹不动，这就是境界。

二、供曼茶罗要把握心态

我们修除障法、供曼茶罗，不要只为了暂时的利益，一定要把世间看破，把这些都放下，不要考虑这些利益。现在

都愿意修除障法，就怕生病、遭受灾难。“我业障重，总有病；我业障重，总有事！”然后精进地修除障法，就是为了逃避这些现实。以这样的心态修法，不会得到任何利益。修除障法、供曼荼罗应该是为了解脱、为了成佛，不是为了暂时的利益和世间的福报。

主要就是心态，若是心态有问题了，念得再流利、操作得再熟练也没用。身口意三门，意是根本，好比是树根。如果树根是毒，枝和叶也是毒；如果树根是药，枝和叶也是药。同样，若心是善的、清净的，语言和行为也是善的、清净的；若心是恶的、不清净的，语言和行为也是恶的、不清净的。

百日共修期间，大家每天都在闻法、修法，语言和行为都没有离开佛法，但自己的心态是怎样的？一定要观察，这个很重要啊！你的语言、行为与你的成就、成佛没有直接关系，主要是这颗心。尽量地去调伏心，尽量地去调整、把握心态。每天上早晚课的时候，有没有专心，专注于所缘？有没有边念边观想，边念边思维？主要是心，语言和行为不算。若是心没有散乱，发自内心地念诵，才算上课。若是心散乱了、动摇了，心不在焉了，就不算上课。这是标准，大家不要忽略这个标准。

无论在藏地还是在汉地，很多人都在表面上、形式上修行，没有发自内心地做，这是最可怕的。念了那么多年的佛，修了那么多年的法，却始终没有一点点的进步和转变，烦恼依旧，习气依旧，就是因为功夫没有下到心地上，没有用心做，没有用心学。

一个小时的课诵，若是能将心安住、专注，哪怕是一分钟也不错啊！今天安住一分钟，明天安住两分钟，后天安住三分钟，大后天安住四分钟……这样积累，逐渐安住十分钟、二十分钟、三十分钟就没问题了。这样过几个月，过一年，安住一个小时都没问题了。这就是修行，这样最终才能圆满成就。

观察自己的心，调整自己的心，把握自己的心，这是最重要的。我们在表面上、形式上非常精进，每天早上五点钟开始修法，一直到晚上十一点，但就怕心不到位。自己最清楚自己，若是不观察，甚至去伪装，自己都很难察觉到，别人就更察觉不到，更看不到你的内心了。这是最关键的，也是最可怕的。我们修行的成就主要靠这个。自己心里每天哪怕只有一点一滴的进步，这也叫修行，也叫学佛。就像积水一般，再大的容器也能慢慢地盛满。就这样一点一点地去积累，这很重要。无论是消业积福，还是闻法修法，一定要把功夫下到心地上，观察这颗心，改变这颗心。

相对来说你们还行，但若是按历代祖师的要求，按佛的要求，还差得很远很远！这样修行根本不可能成就！所以大家要抓这些重点、要点，这是非常重要的。

思考题：

1、举例说明怎样是看破放下世间八法？

2、应以怎样的心态供曼茶罗？

供曼茶罗（第八讲）

摘要

1、苦行精进求正法；

2、所供曼茶罗之七堆曼茶罗（具体操作）；

3、《供曼茶罗》课程小结：

（1）为什么供曼茶罗？

（2）如何供曼茶罗？

（3）观想不是着相，功夫下到心地上。

曼茶罗有所供的曼茶罗和所修的曼茶罗，所供的曼茶罗分三种：三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗和七堆曼茶罗。

一、苦行精进求正法

供曼茶罗时，都是左手拿着基盘，右手安放供品。时间久了手肯定会疼痛，但这是一种苦修，能忍多久就忍多久，尽量用手拿着基盘，实在拿不动的时候，再放在供桌上。为

什么要尽量坚持呢？因为这也是一种苦行。所谓的苦行精进求正法，并不是只指没有吃的穿的，而是指时时刻刻不怕一切艰难困苦，以坚韧不拔的毅力精进修行。

我们为什么要这样擦拭基盘呢？也是为了磨练心态和毅力。我们求法修法的时候，不能因为有一点点的违缘和障碍就退心了，不能因为有一点点的艰难困苦就放弃了。手破就破，痛就痛，怕什么！这样才能真正精进，才能真正成就。现在有些人热了不行，冷了也不行，天气稍微有一点点热就不愿意修行了，稍微有一点点冷就想下山，就不想修学了。

你们应该多看看佛菩萨和历代祖师们是怎样修持正法的。《百业经》和其他佛经里有很多公案，讲佛祖释迦牟尼佛在因地的时候是怎样求法的，是以什么样的心态，经历了怎样的过程，最后才圆满成就的。佛祖仅仅为了四句正法，舍弃过无数次的生命。我们还讲过这样一个公案，噶当派的一位格西，仅仅为了求得朗日塘巴尊者《修心八颂》里面的几句偈颂，依止上师苦修了六年，最后才得到了传承，获得了成就。

大家还是没有明白学佛修行的真正意义。这是生生世世的大事，是为了获得究竟圆满的利益。有的人家里或单位稍有一点点事，就要下山回家了，其实这些事根本不算什么。你们不知道间断传承的过患，间断传承是间断法脉，是破坏法身。间断一次传承，生生世世都会有这样的违缘和障碍，这个过患非常严重。但是都不当回事，根本不在乎，想走就走，说离开就离开。

真的，希望大家不要轻易地间断传承。若是自己有坚定的信念，有不动摇的决心，一切都由善神护法来安排，你自己不必担心、不必操心，他们会护持你、保佑你，一定会安排好的。单位或家里有事了，这都是魔。我们的百日共修就要结束了，魔王波旬在那边就更着急了，实在没办法了，就说你单位有事，家里有事，这是专门给你设置的对境、违缘。心动了，想回去看看家人，处理一些事情，这是魔王波旬，也是自己的心魔。若是真的下山了、回家了，就是被魔王控制了、牵引了，这时魔就胜利了，你就失败了；若是心不动，就不是魔了。困难是暂时的，魔也是暂时的，一切都会风平浪静，一切都会过去。

相信上师三宝的加持，相信善神护法的护持。你自己没有必要操心这些事。有上师三宝的加持，有善神护法的护持，你家里的众生，他那么点心思，心里那么点意见，上师三宝稍一加持就好了。你单位那点事算什么，护法不用特意去，顺便去一趟就处理完了。若是你没有坚定不移的信心，不一定能得到这么大的加持，也不一定有这么大的成就。若是你有坚定的信念，有不动摇的决心，上师三宝的加持、善神护法的护持是绝对有的。希望大家坚定、坚定、再坚定。

我们现在修法，是生生世世的事，是永久的大事，其他的都是小事。百日共修快要圆满了，这个时候不能半途而废，不能跟着魔王波旬跑。这个时候更要坚定信念，更要保持自己的正念，跟着佛走，跟着上师走，不能跟着魔王波旬走，不能跟着魔力走，这些非常重要。

二、所供曼茶罗之七堆曼茶罗

供七堆曼茶罗，首先修一遍三十七堆曼茶罗，然后再接着修七堆曼茶罗。单独修七堆曼茶罗的时候，只用基盘就可以了。

在基盘上摆放七堆供品：

中央一堆供品，代表须弥山；①

东方一堆供品，代表东胜身洲；②

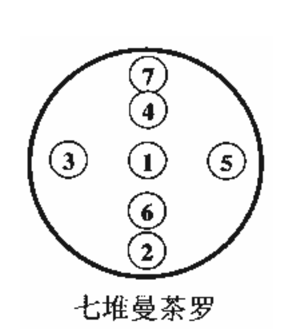
南方一堆供品，代表南瞻部洲；③

西方一堆供品，代表西牛货洲；④

北方一堆供品，代表北俱卢洲；⑤

须弥山前面一堆供品，代表日轮；⑥

西牛货洲后面一堆供品，代表月轮。⑦



七堆曼茶罗

擦拭基盘的时候，顺时针擦三遍，逆时针擦三遍，然后安放供品。我们平时修的时候，稍微表示一下就可以了，把供品撒在基盘上。心里观想，将这些供品以及三千大千世界里所有清净美好的东西，都供养给十方三世一切诸佛菩萨或十方三世一切上师、本尊、空行和护法。

供七堆曼茶罗时，边做供养边念诵下列仪轨：

萨耶布其协向美多展　　遍地香涂鲜妙杂花敷

热肩朗耶涅迪坚巴德　　须弥四洲日月顶庄严

桑吉央德摩得颇瓦意　　以此所缘诸佛佛土献

卓根南达央拉秀巴效　　愿诸众生清净佛刹行

章格热肩纳曼札波匝美嘎萨摩札萨帕肩纳萨玛耶阿吽

七堆曼茶罗的操作比较简单、容易，观想也不复杂。我

们修加行的时候一般要修十万遍曼茶罗，若是只修三十七堆曼茶罗来圆满数量有一定的难度，因为仪轨比较长，操作过程也比较复杂，所以用七堆曼茶罗计数，圆满数量。一般情况下七堆曼茶罗和三十七堆曼茶罗放在一起修，先供一遍三十七堆曼茶罗，再接着供七堆曼茶罗，这样比较如法。

我们也可以按照《前行念诵仪轨·开显解脱道》里的仪轨，供三身曼茶罗圆满十万遍数量。若是按步骤操作三身曼茶罗，稍微有点复杂，但是也可以像七堆曼茶罗那样简单地操作。不同的是，供三身曼茶罗要在基盘上摆放十五堆供品，而供七堆曼茶罗是摆放七堆供品。

三、《供曼茶罗》课程小结

现在我们把曼茶罗的修法总结一下。

（一）供曼茶罗的原因

我们为什么要供曼茶罗呢？前面讲了，我们生起出离心，真心实意地想从轮回中获得解脱，而三菩提果位，都是可以脱离轮回的。但是我们没有选择阿罗汉和独觉佛这两个果位，因为他们不能救度众生，能救度众生的只有佛，因此我们选择了佛果。为了度化众生而真心实意地求得圆满佛果，这就是菩提心。

要成佛，必须要积累资粮、净除罪障和得到上师的加持。若不依这三种方法，而是寻找其他方法，想成佛是痴心妄想，根本不可能实现！

佛在经中讲了无数积累资粮的方法，其中最殊胜的就是供曼茶罗。供曼茶罗是密宗特有的一种方法，包含了显宗里

讲的所有积累资粮的方法。以曼茶供这样的方便，可以迅速积累资粮、圆满资粮。这都是佛在经中讲的。这就是我们供曼茶罗的原因。

（二）供曼茶罗的修法

曼茶罗是梵语，也叫曼扎拉，在此处译为坛城，包括所修的坛城和所供的坛城。所修的坛城是皈依境和五部佛坛城。曼茶罗包括外在的曼茶罗和内在的曼茶罗。

所修曼茶罗之皈依境：外在的曼茶罗就是在曼茶盘上安放五堆供品。中央是师宝，前面是佛宝，左右是僧宝，后面是法宝。内在的曼茶罗是心里清清楚楚地观想皈依境——师宝、佛宝、僧宝、法宝以及空行护法这些殊胜、圆满的皈依境，这样浩瀚无际的坛城。

所修曼茶罗之五部佛：外在的曼茶罗就是在曼茶盘上安放五堆供品，代表五方佛以及他们的眷属。中央是毗卢遮那佛，东方是金刚不动佛，南方是宝生佛，西方是无量光佛，北方是不空成就佛。内在的曼茶罗是心里清清楚楚地观想五部佛的刹土。

所修的曼茶罗是我们供养的对境，是修法的所依。供品摆放完毕以后，将所修的曼茶罗放在佛堂的中央或主要位置上；若没有佛堂，就放在特制的供桌中层；若没有佛堂或者供桌，就放在前上方的高处。

在所修的曼茶罗这样殊胜的坛城前面，修所供的曼茶罗。所供的曼茶罗有三种：三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗和七堆曼茶罗。

三十七堆曼茶罗：外在的三十七堆曼茶罗，是在曼茶盘里面安放三十七堆供品，代表着三十七种供物。内在的三十七堆曼茶罗，是心里观想，将三千大千世界所有清净美好、珍贵稀有的东西都毫无保留、无有丝毫吝啬地拿来做供养。同时，也将自己的受用、身体、善根等，毫无保留地供养给三千大千世界所有的佛菩萨、上师善知识和善神护法。以这样的方法直接降伏自己内心的烦恼、贪心和执着。

三身曼茶罗：外在的三身曼茶罗，是在曼茶盘上安放十五堆供品，代表三身佛的刹土。内在的三身曼茶罗，是心里观想：将化身佛、报身佛和法身佛所化刹土里所有清净美好、珍贵稀有的东西，都供养给所有的三身佛。同时将自己的身体、受用和善根，清净的气、脉、明点和自性清净平等，都毫无保留地供养给所有的三身佛。

七堆曼茶罗：外在的七堆曼茶罗，是在曼茶盘上面安放七堆供品，代表七种供物以及三千大千世界里所有清净美好、珍贵稀有的东西。内在的七堆曼茶罗是心里观想，将安放的七堆供物以及所有珍贵美好的东西都供养给十方三世一切诸佛菩萨、上师善知识、善神护法。

我们供曼茶罗的时候，要根据自己的情况去准备供品和资具，尽量做到庄严、干净、整齐、美观。比如供粮食，要尽量供新鲜的，不能供陈旧的。若是有条件，最好每天都更换；若是实在没有条件，也可以不换。

因为时间关系这次共修无法圆满十万遍供曼茶罗的数量。以后有时间、有条件，必须要好好修，圆满十万遍。若

是能如理如法地修持，一定能圆满资粮，这样我们开悟证悟、见性成佛是很容易的事。若是不积累资粮或资粮不圆满，不可能成就。沙子榨不出油，不积累资粮不能成佛。积累资粮最殊胜的方法就是供曼茶罗。现在大家都掌握了方法，一定要好好地运用。若是时间、条件允许，就按传承、按仪轨、按步骤操作，这样更殊胜，能更迅速地圆满。若是时间不允许、条件不具备，只心里观想、忆念，做意幻供养也可以。

怎样在日常的生活中供曼茶罗？无论是所修的曼茶罗，还是所供的曼茶罗，都有外在的曼茶罗和内在的曼茶罗。内在的曼茶罗就是观想、忆念，做意幻供养。所以，如果大家能做外在的曼茶罗，也做内在的曼茶罗，是最好的。若是实在没有条件修外在的曼茶罗，也可以只修内在的曼茶罗。

（三）观想不是着相

观想很重要，密宗里强调观想。观想不是着相，执着是着相。执着相是着相，执着空也是着相。若是有三轮体空的摄持，无有分别，无执着，观想得再多也不是着相。一说观想，就都理解错了，“这是不是着相啊？”是不是着相，看你的心态，看你的修行层次。若是真正看破放下了，真正明心见性了，真正有了证悟空性的智慧，就不是着相。若是没有这样的智慧，心里想东西是着相，不想东西也是着相；执着有为是着相，执着无为也是着相。

观想很重要，大家一定要相信。心的力量不可思议，缘起的力量不可思议！不管是加持还是成就，主要靠心。观想没那么容易，不可能一下子就观出来。以前给大家讲过，龙

树菩萨有一位弟子，请求上师给他传生起次第。龙树菩萨没有直接给他传，先让他在头上观牛角，培养他的观想能力。他观啊观，最后有感觉了，觉得自己头上有牛角了，但是却摸不到，然后去问龙树菩萨，现在有这样的觉受，是不是可以了？龙树菩萨让他继续观。然后他自己感觉有，摸的时候也能摸到，但是周围的人却看不到。他又去请问龙树菩萨，现在有这样的觉受，是不是可以了？上师说还要继续观。最后身边的人也能看到了。这是真正观出来、修出来了，上师才给他传生起次第法。

观想不是那么容易的。有些人刚开始接触，就说："这么难啊？观不出来啊！"我为什么经常强调基础？如果出离心、菩提心没有修出来，心根本静不下来。如果心能专注了，就能观出来了。我们上街的时候，街上人山人海的，我们看到了很多面孔，但是都没有记住。突然看到了一个人，觉得挺顺心的，一下子就记住了，晚上做梦都能梦到，就是因为专注了，这叫专心。

佛经里讲过，以前印度有一位老妇人，特别喜欢老虎，经常看老虎画像，画老虎，有一天变成了老虎。历史上也有这样的公案：过去有一位画家，特别喜欢马，经常画马，有一天变成了马。

心的力量就是这样不可思议，这些确实都有，大家一定要专注地观修。"佛菩萨有没有，会不会出现在我面前？""金刚萨埵佛会不会在我头上，会不会降甘露，会不会消除业障，会不会融为一体？"自己若是有坚定的信心，都会！虽然身

在寺院、坛城，在修法的行列中，但若是心不专注，心不在焉，不用心，只是在表面上修行，没有多大意义，这也是浪费时间，虚度光阴！有些人认为自己在珍惜人身，在真正修道，甚至觉得自己是不是快要成佛了？不是，还远着呢！你这样修行，不要说成佛，成菩萨都很困难。

希望大家把功夫下到心地上。心稍微有一点点转变，收获也会非常大，对你的人生也会有极大的帮助，真的不一样。若是心没有专注，心态没有转变，对你的人生、生命不会有任何帮助，只是浪费时间，浪费生命。有的人还好一些，有的人即使到了山上，到了坛城，还因往昔的习气造业。

参加万盏法会的人里面，有很多老弟子、老修行，他们以前和你们没有区别。你们参加百日共修了，学修了一段时间，虽然没有太大的成就，但是跟他们一比，变化特别大，是天壤之别，我们都能看出来。我希望你们百尺竿头更进一步，不要退转。尤其是回去以后，要坚持学修，不要半途而废。这样你们离解脱、离成就就不远了。很多同修道友不是不想参加百日共修，也不是不想修学正法，但是没有这个机缘，没有这个福报！这个机缘、福报是你们宿世修来的，大家好好珍惜吧！

思考题：

1、供七堆曼茶罗时，七堆供品都代表什么？应该怎样安放？

2、怎样将曼茶罗修法运用到生活当中？

供曼茶罗（第九讲）

摘要

1、古萨里修法：

（1）具体观想；

（2）非常殊胜（无需资具，断四魔）；

2、断法：

（1）三种断法（外断法、内断法和密断法）；

（2）此施身修法是三种断法之一，断我执。

一、古萨里修法

我们接下来学修供曼茶罗的支分修法——古萨里[4]，即舍施身体的修法。它也是积累资粮的一种方法。古萨里在此处是乞丐的意思，主要是指经常在深山里修法的人，要具备供

[4]古萨里：乔美仁波切著《山法集》中云："所谓古萨里，除三想（吃饭、解大小便、睡觉）外无其他世间俗事，唯一心修禅定者。"

修曼茶罗的资具有一定的困难，他们便用这种方法来积累资粮，所以这个修法叫古萨里修法。不只是那些乞丐或在深山中的修行人才修此法，我们也应该多修这个法。

古萨里修法，主要是以自己的身体做布施、供养等。我们在人世间奔波劳顿所做的一切，得到的所有受用，都是为了身体，这个身体也是我们最执着的。若是能断除对身体的贪恋，对其他的贪恋自然也就没有了，所以施身的修法对每一个人来讲都很重要。

自己若是有娴熟的观想能力，可以观想神识直接从身体出去到空中，顿时变成了玛吉黑怒母。若是没有这样娴熟的观想能力，那么先把体内的神识观想为玛吉黑怒母。她作起舞的站式，右手挥动弯刀于空中，左手持充满血的托巴（天灵盖）于胸前，右耳旁有一个黑色猪面发出叫声，总之，她具足了所有的忿怒装束。然后，心里念“啪的、啪的（ཕཊ）”，这时神识经过中脉从梵净穴出去，在虚空中。身体当下变成了尸体而立即倒地。这具尸体和以前的身体不一样，是极为庞大、又肥又壮、滑腻润泽的形象，大小等同于三千大千世界。

玛吉黑怒母（自己的神识）右手拿着弯刀，对着那具大尸体的白毫间一指，尸体的天灵盖立刻断掉。然后玛吉黑怒母用左手把托巴（天灵盖）拿起来，放在大如须弥山的三个人头支起的灶上，额头朝向自己。托巴也变成了犹如三千大千世界那么大的容器。玛吉黑怒母又用右手的弯刀，把犹如三千大千世界那么大的尸体挑起，放在托巴里。在托巴上方的虚空中观想一个甘露自性的白色“亢”，藏文里是倒着的

白色（ཧཾ）字，托巴下方观想一个烈火自性的红色“短阿”（ཨ）。在念诵“嗡啊吽”（ཨོཾ ཨཱཿ ཧཱུྃ）的同时，观想从“短阿”（ཨ）中燃起熊熊的烈火，温暖了托巴里的尸体，使它融化成甘露自性而沸沸腾腾、盈盈充满整个托巴。一切肮脏污秽的不净物变成水泡、浮膜形态而向外溢出，剩下的都是甘露。然后蒸气接触“亢”（ཧཾ）字，“亢”（ཧཾ）字变热，源源不断地降下红、白甘露，与托巴里的甘露融为一体，最后“亢”（ཧཾ）字完全化为光，与托巴里的甘露融为一体。

一边如此观想，一边念诵仪轨：

啪的	**啪的**
离吉怎窝韦拉德炯	**舍弃爱身执著毁天魔**
思仓波够内扬拉吞	**心识由梵穴出入法界**
彻达格德炯杵玛杰	**成忿怒母摧毁死主魔**
意拗蒙德炯哲哥给	**右持弯刀摧毁烦恼魔**
则碰布德炯托巴追	**斩断托巴摧毁色蕴魔**
云雷些策吉班达透	**左手以事业印持托巴**
格色戒莫故吉波压	**置于三身人头之灶上**
囊冬色刚卫瓦肉得	**彼中尸身充满三千大界**
阿通当杭耶给德则耶	**短阿亢字所融成甘露**
哲色戒内贝央贝杰	**以嗡啊吽咒力净增转**

刚开始不太熟悉的时候，可以先观想再念仪轨；熟悉了以后，可以边念仪轨边观想。

接着念“嗡啊吽”。

“嗡啊吽”代表佛的身口意。通过“嗡”的力量净除了一切不清净；通过“啊”的力量使之增多，遍满虚空法界；通过“吽”的力量变成一切所求事物，要什么有什么，都变成了佛菩萨、鬼神所需要的物品。这是所供的，也可以说是所布施的物品。

然后观想供养、布施的对境。在自己前方的虚空中，观想有一个柔软舒适的宝座，上面安坐着大恩根本上师，上师的上方是所有传承上师等具德上师，中间是诸坛城的本尊以及眷属。托巴口对面的虚空中是善神护法，有以愿力而显现的智慧护法，还有因业力而转成的世间护法等世出世间的一切护法，在他们下方的地面上是八万魔众及所有的鬼魔、鬼神以及三界六道一切众生，就像阳光汇集尘埃一样，密密麻麻。上面是我们做供养的对境，下面是我们做布施的对境。

观想上方的佛菩萨、上师们，均用具有金刚管的舌头吸饮甘露的精华来享用，以此使自己圆满了资粮，净除了罪障，失毁的誓言也得到了清净，获得了共同殊胜的成就，这是供养诸佛菩萨、上师三宝。观想中间的四续部、六续部本尊等所有尊众，以各自特有的标帜，也就是具有空心的金刚、法轮、珍宝、莲花、金刚十字架等舌头吸饮甘露之精华来享用，以此使自己圆满了资粮，清净了罪障，失毁的誓言也得以清净，获得了共同殊胜的成就，这是供养诸本尊。观想空行勇士及世出世间的护法，以具有日光空管的舌头吸入甘露的精华而享用，以此使自己圆满了资粮，清净了业障，遣除了一切修持菩提胜法的违缘、障碍，增上了一切顺缘所欲的善妙

资粮。这是上供素斋。

若是自己有娴熟的观想能力，就将自己观想成玛吉黑怒母，从心间幻化出成千上万、不可胜数的白、蓝、黄、红、绿五种颜色的各种事业空行母，由她们将甘露施给三界六道的每一位众生，尤其是那些饿鬼众生。若是不具备这样的观想能力，就将自己观想成忿怒母，左手将甘露洒给三界六道一切众生，普降甘露雨。所有众生获得了甘露后都心满意足了，相续中生起了慈悲心和菩提心，这是下施素斋。

观想从沸腾的甘露蒸气中，散发出各种供品——水、花、香、灯、涂香、食子、乐器等八供，八吉祥徽、轮王七宝、八吉祥物、千辐金轮、右旋海螺等不可思议、珍贵稀有的供品，供养给那些佛菩萨、上师、诸本尊、空行、护法。他们都非常欢喜，自己获得了加持，也获得了同样的成就。这是上供花斋。

再观想从中如雨般洒降甘露，变成以饿鬼道众生为主的六道所有众生所需求的东西，里面应有尽有。这样，他们得到了自己想要的，我们则通过这种方式还清了自己的宿债。众生都心满意足了，相续中也生起了慈悲心、菩提心。这是下施花斋。

期间一直尽力念诵：

嗡啊吽

再接着念下文：

啪的　　　　**啪**的

雅求耶谆戒特大刚　　上供满足对境贵客意
凑奏内秋吞怄哲透　　圆满资粮获胜共悉地
玛扣卫谆妮蓝恰香　　下施令众欢喜清宿债
恰巴德耨谢给热侧　　尤令作害魔种悉饱足
那敦当瓦恰扬色耶　　息灭病魔障碍消法界
晋安当达怎德的拉　　摧毁一切恶缘及我执
塔秋夏当秋耶玛利根　　一切能供所供及供境
悉奏巴钦波玛救阿　　本性无改大圆满中啊

观想比较熟悉时，可以边念仪轨边观想；观想不太熟悉时，也可以先观想，然后再念诵仪轨。“啪的”两个字要一起念，一个是方便，一个是智慧。我们叫“啪的”时，就是修方便和智慧双运的意思。所以，这两个字不能随便念，懂得了意义以后可以念。

念诵完毕，在不缘能供、所供及供境的无缘境界中入定。能供就是我们自己，所供就是这些供品，做供养的对境就是诸佛菩萨、上师、本尊、六道众生等，这叫三轮。将三轮都观为空、化为空，在这样无缘的境界中入定。

这就是古萨里修法，即施舍自己的身体。它和曼茶罗的修法不同，不用准备任何资具，一坐一念一观想就可以了。

古萨里修法是断除对身体贪执的最佳方法。通过这个修法可直接断除四魔：第一，观想自己的神识顷刻间从身体中出去，飞到了空中，这时断除了天魔；第二，观想自己的神识变成了玛吉黑怒母，她也是我们的本性、自性，心回归自性了，融入法界了，就达到了不生不灭的境界，这时断除了

死魔；第三，玛吉黑怒母手持弯刀在虚空中摇动的时候，这时断除了烦恼魔；第四，弯刀对着尸体头盖的时候，立即断掉了天灵盖，这时断除了色蕴魔。四魔是成就最大的障碍。通过这样的修法，可以直接断除四魔，能够去掉对身体的贪执，同时也积累了资粮、净除了业障。这是一种非常殊胜的方法。

二、断法

断法分外断法、内断法、密断法三种。有些瑜伽士专门到险地修法是外断法，我们讲的这个施身法属于内断法，以无我的智慧断除我执是密断法，也称义断法。玛吉空行母所说："漫游险山外断法，弃身施食内断法，唯一根除义断法，具此三断乃瑜伽。"意思是这些断法才是真正的瑜伽，才是真正的成就。

这种施身修法是三种断法之一，通过这样的修法，把自己的身体供养、施舍了，能够断除我执。密勒日巴尊者说，真正的魔是我执。我们经常讲的魔王波旬，指的也是我执。通过逻辑推理、分析也能了知空性，但仅是比量，不是真正的现见。真正要现见无我、空性，就要靠这些实际修法。如果断除了对身体的贪执，烦恼也就没有了；烦恼没有了，也就不造业了；不造业了，也就没有轮回了。

其实，外边没有魔，主要是心魔。魔就在自己身上，真正的魔、鬼、神都是自心的显现。《大圆满前行引导文》中也讲过，现在有很多这样的现象，说什么"我看见魔了，把魔捉住、降伏了；我看见佛了，供养了，也祈请了。"然后说，

“你身上潜伏着一个魔、鬼什么的，现在被赶走了，没有事了。”华智仁波切讲，这些绝对是妄言骗人、胡说八道。以后大家不要相信这些，也不要说这些；不要接触这样的人，也不要相信这样的人。否则心里就起烦恼了，“是，我也感觉到了，肯定是我家里有东西，我身上有东西。”外边哪有魔、鬼啊？都是自己的心。想降伏魔，战胜这些魔力，就要把握自己的心，调整自己的心态。

外边没有鬼神，若是自己心里不清净，就会显现各种各样的鬼、魔。饿鬼们得知这种情形以后，便会缠着这些人，如影随形般不离左右（他们有时候说话也有点灵），然后一起去欺骗众生，伤害众生。以后不要去相信这些胡说八道的人，自己也不要胡思乱想。都是自己想出来的，以自己的心变出来的。心魔不起，外魔不会显现的；心魔一起，外魔就显现了。

现在还有很多假装上师、假装活佛的人，说什么要听他们的，要跟随他们，不然护法会惩罚等等。只要你能把握住自己的心，能安住自己的心，善神护法也不会伤害你，他们是来保佑你的。只要你的心不动不乱，谁都没办法。

所以，以后不要相信这些，自己好好修持正法，好好把握心，就不会出现这种情况，任何鬼神都不会伤害你。若是不修持正法，心不可能清净，然后这些魔和鬼也可能来找你，也有这样的现象。

我们讲皈依的时候讲过，皈依三宝的人不用怕一切恶魔，三千大千世界里所有的恶魔鬼神都侵害不到皈依三宝的人。

有些人真的可怜，怎么能相信那些胡言乱语的人呢？怎么能为这么点事就动心？你是不是学佛人、修行人？能不能把心稳住？应该是自己做主，不应该总跟着别人瞎跑，心跟着外境动摇。若身稳定，口稳定，意稳定，不会有事的，谁也不能侵害你，外在的任何魔障、违缘都障碍不了你。

希望大家好好地学修施身法。施身法也有很多修法，今天我们讲的是最简单、最容易的方法。积累资粮，净除业障，破除我执的方法，越多越好！这些都是极其殊胜、珍贵的法宝。《大圆满前行引导文》是一个完整的解脱、成就的方法，里面的修法都是必不可少、缺一不可的。若不是至关重要的，不可能放在《大圆满前行引导文》里，历代祖师们也不可能让我们修持。

希望大家好好珍惜，不要错过。假如错过了，一切损失都是自己的，一切伤害都是自己的。这么殊胜的修法，以前我们也讲过，但是大家没有太重视，没有具体修。希望大家好好掌握这些观想内容，掌握这些仪轨步骤，真正地去修持、去领悟。通过这样的方式积累资粮，净除业障，好好地断除魔障，断除我执，去证悟无我、空性这样殊胜的境界，这些非常重要。

思考题：

1、什么是四魔？

2、如何修持三种断法？

供曼茶罗（第十讲）

摘要

1、福德资粮和智慧资粮的区别；

2、功夫下在心地上（转念）；

3、积累资粮也是一种心态：

（1）修法没有明显效果的原因；

（2）积累资粮也是一种心态（供曼茶罗，施身修法）；

（3）应每时每刻观察、对照、调整心。

这几天我们讲了供曼茶罗、修古萨里等积累资粮的方法，这些方法都非常殊胜。想成佛就要积累资粮，圆满资粮就要依靠这些方法。我们应该掌握这些内容，然后实实在在地去做。

一、福德资粮和智慧资粮

积累资粮是指积累福德资粮和智慧资粮，尤其是智慧资

粮。智慧资粮应该是无缘的，就是无我和空性的智慧。若没有无我和空性的智慧，就没有真正的智慧资粮。我们无论是供曼茶罗还是修古萨里，若是没有站在三轮体空的角度，没有无我和空性智慧的摄持，就是有漏的，都属于福德资粮，不是智慧资粮。是否是智慧资粮，就要看有没有三轮体空的摄持，有没有无我和空性的智慧。

我们要获得法身佛的果位，就需要以智慧资粮作为因，福德资粮作为缘。真正有智慧资粮不容易，通过积累福德资粮，最后能证悟空性或无我，在这样智慧的摄持下，才能变成智慧资粮，智慧资粮是最根本的。真正证悟本性、佛性，心真正回归当初的时候，即彻底觉悟，才是获得法身佛的果位。

觉悟有一般的，也有圆满的。证悟佛性、本性这种觉性圆满的时候，才是获得了法身佛的果位。获得了法身佛的果位，才有色身佛。没有获得法身佛的果位，就没有色身佛，不能获得色身佛的果位。

是福德资粮还是智慧资粮，主要看你的内心，看你的心态。无论你修有相还是修无相，修有漏还是修无漏，二者在表面上没有区别，主要看心态。若是有无我和空性的智慧摄持，就是智慧资粮；若是没有无我和空性的智慧摄持，就是福德资粮。比如说六度的前五度，属于福德资粮，最后的智慧度才是智慧资粮。若是没有智慧的摄持，单独修布施、持戒、忍辱、禅定等，都是福德资粮。若是有智慧的摄持，就是智慧资粮。

昨天讲的古萨里修法，就是用自己的身体做布施，布施者自己，布施的身体，还有布施的对境，若是有三轮体空的智慧摄持，都能视为无我或空性，虽然它本身是布施度，但同时也成为了智慧资粮。

二、一切功夫都要下在心地上

我们现在无论是消业还是积福，主要是调整这颗心。不管是好还是不好，不管是快乐还是痛苦，都是自己的心。包括这些鬼、魔，也都是心的显现。若是心里不乱，心里清净，这些外表上的显现自然就清净了，不会有什么不清净的。说什么："是不是我身上有东西啊？是不是我家里有东西啊？"这个时候你应该多观自己的心，不应该去找外在的一些东西，应该调整自己的心态。肯定是心不清净，心乱了，所以外面就有这样的显现。

好与不好也是这样。我们有时候觉得好，心里就舒服、高兴；有时候觉得不好，心里就伤心、难过，这也是自己的心。真的，这颗心非常可怕，心就是一个意念。若是心里想不通，看什么都不顺心、不顺眼，好像没有可以生存下去的空间一样。这也是心，就是一种想法，一种心念。当你把这个心念打开，这样的心念消失了，这种心态一放下，就变成另一个世界了。所以一切功夫都要下在心地上。

我们讲的曼茶罗和古萨里，都是积福的方法。这些是上座专门修行时采用的方法。其实佛法不离世间，修行不离生活。若是自己真有智慧，真能转念，我们所有的衣食住行、吃喝玩乐，都可以运用起来，变成消业、积福的方法。否则，

都变成造业的方法了。比如我们吃饭、穿衣服，若是不转为道用，而是以一些烦恼、恶念来吃来穿，都是造业。若是我们能转为道用，比如，自己的身体是一座圆满的坛城，为了供养坛城而吃，就是积福了。这就是转念。

比如磕头、供佛，这都是消业积福的方法。若你是为了能更多地获得世间一些暂时的利益，为了降伏敌人、战胜对方而拜佛、供佛，这就是以嗔恨心而做的；若是为了中奖、发财，或单位有调整，这个机会不愿意让给别人，为了自己能得到利益而拜佛、供佛，这就是以贪心而做的。我们这里面也有这样的人，每天在庙里、在经堂里拜佛、供佛，但是没有什么目的，只是跟着别人做。大家拜了，自己也跟着拜；大家供了，自己也跟着供。这就是无记的状态，也是一种愚痴的状态。以贪心、嗔恨心、愚痴的状态做都是恶。表面上是在拜佛、供佛、修法，实际上却造业了。

我们每天要吃饭、穿衣、睡觉。吃好的东西在表面上看是贪吃，穿漂亮的衣服在表面上看是造业，睡觉在表面上看也是一种贪心。但是，如果你心态转过来了，把身体看成是一座圆满的坛城，吃东西是供养坛城，穿衣服是庄严坛城，睡觉是保护坛城。这样吃东西，穿衣服，睡觉都是积累资粮，都是修行。这个境界比较高。佛讲的八万四千法门，都是为了调伏这颗心，安住这颗心。衣食住行能不能积累资粮，主要看你的心态。如果心态没有转过来，都是造业。

我们无论是在上座的时候，还是在下座期间，都要观察这颗心，调整这颗心，这点非常重要。若是走形式，仅在表

面上做，就没有多大意义了。真心想改变自己，想解脱，就把一切功夫下在心地上。我处处都在强调这点，因为这点至关重要。虽然我自己很多时候也做不到，但是最起码我现在发觉到了、明白了，可以说找到了这个最根本、最重要的关键之处了。

三、积累资粮也是一种心态

我们讲了曼茶罗、古萨里等积累资粮的方法，也许大家只是在表面上学一学、修一修，但没有什么感觉，这样就会失去信心，就不能受益。若是你修这些法的时候能够专心，能够用来对照、调伏这颗心，调整心态，改变心相续，不可能不受益，不可能得不到利益。

无论是供曼茶罗还是修除障法，若是自己没有得到利益，你去找原因的时候，就能找到，这不是法的问题。这些修持方法讲的不是行为而是心，讲的不是表面上的而是内在的。这个时候你再进一步观察，就能找到真正的原因：是自己的发心没有到位，自己没有降伏、对照这颗心，没有断除对世间的贪恋，没有断除自私自利。

什么是出离心？就是要断除对世间的贪恋。我经常讲，放下不是放弃。要放下什么？就是要放下心态！讲出离心的时候，要放下什么？要放下对世间的贪着和贪恋。对世间的贪恋是一种心态，就是要放下这样的心态，不是要放弃应尽的责任和义务。责任和义务想放弃也很难，一旦你真的放弃了，结果会更严重，不可想象。现在很多人混淆了放下和放弃，一说放下就都放弃了，结果满脑子都是烦恼、冲突，这

就是没有放下而是放弃的结果。

不是要放弃应尽的责任和义务。一讲出离心就都弄错了，认为不能再生活再工作了，然后家也不要了，事业也不要了。不是这样的，放下主要放的是心态，不能修偏了！你有没有放下对今生、对世间的贪恋与贪着？如果放下了，这叫出离心。

四外加行是放下的方法。若你彻底弄明白了人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理，对这些道理有甚深的感受和体会，内心深处真正生起定解，才能放下对今生、对世间的贪恋，之前是不可能的。

倘若没有打好基础，再往下修真的是错综复杂、寸步难行！很多学佛人非常盲目，根本没有入门，不知道没有按次第修行的危害。如果不按次第修行，修到一定的时候，根本无法再前行了。现在很多人都是这种“上不去、下不来”的状态，这种状态非常普遍。若是能从基础开始，一步一步地往上修也行，但是他放不下那些乱七八糟的东西，很难做到从基础开始修行。什么都是这样，一习惯，一串习，就很难放下，很难改变，很难转变了！

很多人刚刚接触佛法，就是一张白纸，在上面画什么就显现什么，这样正好。大家不要再去东学西学，好好地从基础开始，一步一步、扎扎实实地修。这些基本的道理，基础的修法，是最重要的。如同打地基一样，没有地基的建筑很难建起来，即使建起来了，也不可能稳固，很快也会倒塌的。这种没有打好基础的人很难修行，即使修了，遇到对境的时

候一下子就会变回普通的凡夫。

要放下这种心态，要放下对今生、对世间的这种贪着、贪恋，很难哪！放下今生是什么意思？就是去考虑生生世世，去为生生世世做准备，今生今世自然就包括在里面，自然就有了。不只为今生，不去贪恋世间这些暂时的利益，这叫出离心。

什么是菩提心？菩提心就是要放下自私自利。我们现在连学佛修行都是自私自利的，什么都跟别人抢，没有把机会让给他人、让给同修道友。其实有些时候，把机会让给他人本身就是一种无私的奉献，就是一种修行。

我们这几天学金刚舞，别人也想学，若是他和你一样能学会，你就不应该抢这个名额，而应该把这个名额让给他人。你非常想学，你也非常想获得这样的加持，但是你看到身边有一个和你一样的人，他对这个法也特别有信心，也特别想学，特别想获得这样的加持和力量，你就要把名额、机会让给他。这样你一下子就能降伏很多的自私心，你的修行境界也有一个飞跃。

我们现在不是这样，做什么都是自私的，自私地念佛，自私地修行，这本身就是造业。所以真正想发菩提心，行菩萨道，就要放下自私自利的心态。什么都是来去自然，缘来了，你躲也躲不掉；缘散了，你再勉强也留不住。所以，表面上、形式上随缘就可以了，心里不能自私，不能自利，不能为自己。不自私、不自利才有真正的、无伪的菩提心。希望大家明白。

积累资粮也是一种心态。若是没有提起恭敬心、信心，

没有提起慈悲心、利他心，没有直接去降伏、对治对这些法的贪着，就不是积累资粮。

学修曼荼罗，就是把三千大千世界里所有珍贵稀有的物品都供养给诸佛菩萨。首先心里要提起正念，为什么要供养诸佛菩萨呢？就是要忆念诸佛菩萨的功德，对诸佛菩萨生起信心，同时对治对这些物品的贪着，包括对自己的身体、受用、善根的贪着。

修施身法，首先要断除四魔，断除对身体的贪爱、执着，同时对众生发起慈悲心、利他心，让他们心满意足。心满意足就是使他们相续中的贪欲、吝啬、执着都消掉，否则债无法还清，这才是积累资粮。

大家要明白，都是心、心态。若是心没有到位，虽然每天都在念，都在修，但所有的努力都是白费的，没有多大意义。虽然有的人在这里和大家一起共修的时候，也许好一些，但回去后，还像水里的石头一样，看上去湿了、软了，可从水里拿出来了，还是那么干，那么硬。一接到电话说家里有事了，心就安不住了，然后就开始烦恼了，下山了，还是老样子。

表面上每天从早到晚都安排得满满的，都在学修，但实际上有没有真正地学佛？表面上上课了、上座了、闻法了、念咒了，这是否是真正的学佛修行，主要看自己的心态。快要下座时，应该观察一下，在这一座当中，自己有没有真正地学佛？有没有真正地修行？在下座后的生活与修行期间，吃饭与休息时间，也应该时时刻刻这样观察自己。若是做不到这些，最起码在每小时的时间里观察一遍，回顾一遍。这

就是修行的方法，这就是修行。

在百日共修期间，大部分人都挺好，挺精进，挺有进步，挺有变化的，比我还强。我说的是实话，我只忙碌了，没怎么修行。但是我们不能就这样满足，要不满精进。不满精进就是永远都不满足，更加严格地要求自己，进一步，再进一步，应该这样修行。

如果每时每刻都能观察、对照、调整这颗心是最好的。若是做不到，就分时间段落进行。为什么分这么多的时间段落？因为作为凡夫，尤其刚开始学的时候，做不到时时刻刻观察，也做不到每分钟观察，但是在每个小时里要做到观察、调整自己的心，然后去改变自己，这是必须的。所以早上醒来的时候、开始上座的时候、快要下座的时候，都应该观察心，调整心。这就是把功夫下到心地上，这样你才能受益，才能彻底转变，才能彻底解脱，最后才能成就。

大家想学就要把功夫下到心地上，无论是闻法还是修法的时候，无论是积福还是消业，无论是在山上还是在自己家里，若是任何时候都能看住这颗心，以佛法对照心、调整心，这才是真正的学佛修行。否则就不是学佛，不是修行。大家都要记住，这是唯一的标准。

虽然有人念了很多遍咒语，看了很多书，但这不一定是学佛，不一定是修行。哪怕你只懂一句佛理，只懂一个简单的道理，然后用它对照心，对治、调整心，这就是学佛，就是修行。这是最重要的！

思考题：

1、什么是福德资粮？什么是智慧资粮？为什么说两种资粮是成就二身佛的因缘？

2、六度里哪些是福德资粮？哪些是智慧资粮？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

04
金刚萨埵除障法

学修目的

由于无始劫以来的无明愚痴颠倒，我们造作了无数的恶业。这些罪障障碍我们修持佛法，障碍我们解脱成佛，甚至会堕入三途，因此没有什么比消业还重要。在所有的消除罪障的修法当中，金刚萨埵除障法是最快、最殊胜的方法。

主要观修内容

1、忏悔的重要性；

2、四种对治力；

3、观修金刚萨埵；

4、忏悔的功德。

修持效果

修学此法的最终效果是：业障消了，烦恼少了，习气小了，违缘障碍没有了，修行更精进了，更轻松自在了。

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

金刚萨埵除障法（第一讲）

摘要

1、罪障的种类：业障、烦恼障、所知障、习气障；

2、罪障都能忏除：

（1）若能认真学修正法，能忏除罪障；

（2）心要到位，具足四种对治力。

3、忏悔主要是知错改错：

（1）知错：后悔之心；

（2）改错：再也不造恶业的决心。

今天开始学习净除罪障的殊胜方法——金刚萨埵除障法。我们要解脱，尤其是要成佛，就要积累资粮、消除罪障，依靠上师的加持。这是证悟空性，尤其是证得大圆满最殊胜的方法。前面我们已经学习了积累资粮之法——供曼茶罗，接下来学修金刚萨埵除障法。

每一个众生都有佛性，我们的自性中本来就具足与佛同样无漏的功德——广大的神通、广大的智慧、广大的慈悲。但是因为罪障遮蔽，自性迷失，这些无漏的功德没有显现出来，没有启发它的作用。我们的心就像一面镜子，但是镜面上有特别严重的染污，积满了厚重的灰尘，从而无法能够映现出万物的影像。所以我们忏除罪障就像擦拭镜面上的灰尘，镜面擦拭干净以后，自然就能映现出万物的影像。

在《二品续》中云："众生本是佛，然为客尘遮。"从自性清净的角度来讲，每个众生都是佛，但是因为有业障，所以还没有成佛。我们通过消业、忏除罪障，把相续中的染污、客尘都忏除了，众生本具的光明与功德自然就显现了。这样我们才能启发它的作用，才能真正获得这样的功德和利益。这个时候就是解脱、成佛。

一、罪障的种类

罪障是一种统称，可分为业障、烦恼障、所知障和习气障。所有的障碍都总集在这四种罪障里。

第一，业障。主要是由我们的身口意造下的。业障分性罪（自性罪）和定罪（佛制罪）。性罪，它本来就是一种罪业，无论谁做了都有罪过。比如杀生，无论谁杀生都有罪业。定罪是佛制定的罪，具有八种别解脱戒[5]的人做了，就有罪业。而普通的凡夫做了，则没有罪业。比如过午不食，普通的在家人过午进食没有罪业，但是受持八关斋戒的居士、出家的

---

[5]八种别解脱戒：谓八众之八种戒律，即比丘戒、比丘尼戒、正学戒、沙弥戒、沙弥尼戒、优婆塞戒、优婆夷戒与近住戒。

沙弥和比丘，都不能吃过午食，否则，就犯了定罪。

轮回有近因、远因，以身口意造下的业是轮回的近因。造下了这样的业，就会被业力牵引，这样就形成了轮回。

第二，烦恼障。烦恼障就是我执我爱。众生有八万四千种烦恼，都可以总集在贪嗔痴三毒或贪嗔痴慢疑五毒里。

烦恼障是轮回的远因，烦恼障引起业障，业障引发轮回。轮回的根是业障，业障的根是烦恼。业障和烦恼障主要障碍从六道轮回中获得解脱。要想获得解脱，就要断除业障和烦恼障。

烦恼断了，就不造业了；不造业，就不再轮回了，这样轮回就结束了。因业力牵引而在六道中轮转就是轮回，凡夫完全被业力牵引，是不自由地在六道里流转。当有漏的善业果报成熟的时候，就投生三善道；当恶业的果报成熟的时候，就堕入三恶趣。

若是没有被业力牵引，而是以慈悲心或愿力在六道里转，是自己愿意来度化众生的，悲心是自己发的，愿也是自己发的，那就是自由的，所以就不是轮回。

第三，所知障。无论是属于涅槃还是属于轮回的任何法，将三轮都视为实有、真有的分别念叫所知障。

第四，习气障。按照显宗所讲，极其细微的所知障就是习气障。而在密宗里，“三现迁移”就是习气障，是障碍成佛的。最后如金刚般的等持就是对治“三现迁移”这种分别念的。

所知障和习气障主要障碍获得遍知的果位，就是障碍成佛。要成佛就要断除所知障和习气障，主要以远离八边戏论

大空性的智慧，及密宗里的大光明、大圆满的智慧来对治。这二障都消掉、忏掉了，我们才能成佛。

业障和烦恼障障碍解脱，所知障和习气障障碍成佛。这些障碍都是自己造的，是自己串习来的。从无始劫以来到现在所积累的不好的串习，比山还高，比大海还深。不用说我们生生世世造下的恶业，仅仅是今生今世造下的身业、语业、意业，积累起来就比须弥山还高。那怎么办？解铃还须系铃人，要成佛就要靠自己。自己的罪障要靠自己去消除，没有别的办法。

二、罪障都能忏除

这么多的业障都能消掉吗？这么顽固的串习都能去掉吗？能！就如屋子里的黑暗，即使再浓厚，存留的时间再长，一旦打开了门窗，阳光照进来了，所有的黑暗都会立即消失。不可能因为黑暗持续得太久，哪怕阳光照进来，也不能被彻底驱散。没有这样的说法。所以，虽然我们造下的恶业太多，串习太严重，但我们遇到了正法，掌握了方法。佛法的力量不可思议，只要我们能真正修持正法，真正具足对治力，再深、再多的业障都会立即消除；只要我们有无我、空性的智慧和修行的定力，再严重的串习，再深重的烦恼障、所知障、习气障等，都能立即忏除。

这里我们可以举个例子：曾经佛在世的时候，有个叫指鬘王的婆罗门很想解脱，但是没有遇到正法，也没遇到真正的善知识，而是遇到了邪法，遇到了邪师。他的师父告诉他，若是能亲手杀死一千个人就能解脱。他依教奉行，残暴地屠

杀了九百九十九个人，最后遇到了佛祖释迦牟尼佛。在一般情况下，凡是他要杀的人都跑不掉。他以最快的速度去追佛祖，可怎么也追不上，他觉得有点奇怪。这时佛祖停下来问他，自己跟他无冤无仇，为什么要杀害无辜的生命？他说自己想解脱，师父告诉他，若是能亲手杀掉一千个人就能解脱。这时佛就给他讲佛理，他非常有善根，一听就生起了信心，然后跟着佛祖学法，最后成就了阿罗汉的果位。虽然他杀害了那么多的人，但是通过忏悔把罪障都忏掉了，而且成就了。

还有一个公案：佛在世时有一个比丘尼，没出家前是妓女，造业特别严重，结过九次婚，九个男人都死了，最后她真的绝望了，来到尸陀林准备自杀。佛以神通观察到了她的情况，然后通过神通立即来到了她的面前，问她为什么要自杀？她向佛讲述了自己所经历的痛苦。佛告诉她，自杀是要下地狱的，要感受无穷无尽的痛苦，所以这不是解脱的方法。不如出家修行，自己可以解脱，将来还可以帮助与自己有缘的众生，度化死去的几位丈夫。她也有这个因缘和善根，对佛生起了信心，就跟着佛出家修行，最后成就了阿罗汉的果位。

无论往昔造了多少业，无论往昔造作的恶业有多重，现在是唯一的机会，我们若能认真学修正法，能忏除业障，一样可以成就！但若是不认真学修，就会与解脱擦肩而过，得过且过，一切错过。

现在，虽然我们都皈依佛门好几年了，遇到了正法，修持的也是正法，但一直都是在表面上学修，没有把功夫下到

心地上。虽然我们每天都在念，都在修，但是心不到位，不专注，心不在焉，没有用心，这些障碍就很难忏除，我们也很难解脱，很难成佛。

曾经，提婆达多对佛一直没有信心，与佛做对，还造了两种无间罪：出佛身血、破和合僧。五无间罪在显宗里是定罪，即使忏悔了，也不能彻底清净。提婆达多直到快要离开这个世界的时候，才生起了后悔之心。他抓着佛的双足，发自内心地皈依三宝并猛厉地忏悔，因为他真正发心到位了，他所造的五无间罪瞬间就忏掉了。死后他虽然下了地狱，但他并没有在地狱里停留多久，一瞬间就从地狱中解脱了。这就是忏悔的力量！若是能从内心深处真正忏悔，用不着打坐那么长时间，用不着念那么多经咒，我们的罪障都能快速地忏除。

现在，虽然我们每天都在忏悔，但是没有明显的效果，业障没有消掉，没有一点点的改变。就是因为修行不到位，心不到位。我们一忆念起往昔造下的恶业，心里是否有着犹如服毒药般的强烈的畏惧感？有没有发自肺腑、痛心疾首的追悔之心？是不是发自内心地忏悔业障？若是造了业却不忏悔，要毁坏的不是一条生命，而是生生世世的慧命，是你的解脱之命！你不忏悔，就没有解脱的机会，就没有成佛的机缘了。这是多严重的后果啊！

很多人每天都在修除障法，都在“哇哇”地念百字明，但若没有这样的后悔之心，没有这样的畏惧感，就没有破恶力。厌患对治力也叫破恶力，是破除恶业的力量，就是对所造恶业生起猛厉的后悔心，强烈的畏惧感。

若是有了这些感悟，你能不忏悔，能不精进吗？还能一拖再拖，懈怠懒惰吗？不可能！你一定会在心里发誓、发愿：从今以后，纵遇命难绝不再造这些恶业！这种坚定的决心叫返回对治力，也叫恢复力，就是恢复原状，恢复到我们没有被业障遮蔽的状态。我们被业障遮蔽，迷失了自性，如同空中的月亮被云遮蔽一样。通过忏悔、消业，自性恢复了原状，就如同空中那轮不再被云遮蔽的月亮一样无碍显现。没有被云遮蔽的月亮，与从云中露出来的月亮没有区别，一样圆满，一样明亮。同样，我们要回归最当初的时候，就好似那轮月亮，中途被业障、分别念的“云”遮蔽了，现在要从云中露出来，这种力量就是恢复力。有不再造业的决心，才能恢复原状。

消业的时候要具有四种对治力：所依对治力、厌患对治力（破恶力）、返回对治力（恢复力）和现行对治力。若是对缘起性空没有一定的觉受，现行对治力也很难圆满。

三、忏悔就是知错改错

如果用生活化的语言来描述破恶力和恢复力，就是发现错误、改正错误。知错改错，这叫忏悔。我们每天都在修除障法，都在忏悔，但有没有发现自己的错误，有没有改正自己的错误？如果没有，你没有忏悔啊！

后悔之心就是发现错误，就是知错；若是不知错，没有发现错误，能生起猛厉的后悔之心吗？能生起强烈的畏惧感吗？什么叫改正错误？就是断恶！断恶不仅仅是不去造恶，而是在相续里立下誓言，下定决心：从今以后再也不造这些恶业，再也不犯错误。这种决心叫改错，改错就是返回对治

力。有些人认为："我忏悔了，念百字明、修除障法、观想金刚萨埵佛了。"但这都是表面上、形式上的。若是没有破恶力，没有恢复力，没有知错改错，统统都不是消业，统统都不是忏悔。你观想金刚萨埵，念百字明是为了什么？应该有个理由或原因！什么理由也没有，糊里糊涂地念，这叫盲修瞎练。除障法是遣除罪障最殊胜的方法，可你这样修除障法，是不如法的，无法遣除罪障。

还有人认为："我现在可以打坐，可以修无相法，修空性了，不用忏悔了。"这就暴露了自己的不足之处、无明之处，说明了你不明理。修行的过程就是忏悔的过程，直至成佛以后才不用忏悔。八地菩萨、十地菩萨都要忏悔，你怎么不用忏悔呢？

那佛是不是就不忏悔了？不是。佛也忏悔，但佛不是为自己忏悔，而是为众生忏悔。佛忏悔是表法，不是因为有业障。成佛以后不用忏悔，因为那个时候没有什么要发现的错误，也没有什么要改正的错误。他已经大彻大悟了，已经圆满了。

不懂忏悔，不去忏悔的人，不是修行人。修行的根本就是忏悔，修行不离忏悔。但若是不如法地忏悔，不会成就的。忏悔要发自内心地发现自己的错误，改正自己的错误。

知错改错不容易，首先要明理。不明白佛理，怎么去发现错误，怎么去改正错误啊？我们学修佛法就是为了知错改错。没有佛法这面镜子，我们很难照出自己的毛病，很难发现自己的错误。用佛法这面镜子，好好地照一照自己的三门，

才能照出真正的错误，才能照出真正的毛病。学习佛法就是为了发现错误，修持佛法就是为了改正错误。依靠佛法去对治，才能把习性、错误、毛病彻底改掉。

江山易改，秉性难移。没有佛法的对治力，人的习气、错误、毛病不好改。说得都好听："我发现了错误，我要改正错误。"你所发现的不一定是真正的错误。即使发现、改正了错误，也只是一些粗大的错误，细微的、真正的错误你还没发现，这样还是很难从根本上改正错误。没有一定的修行，没有一定的定力，细微的毛病和缺点，根本改不了。

发现错误、改正错误，哪有那么容易啊？我们的佛祖释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫里，不停地发现错误，不停地改正错误，最后才彻底发现了所有的错误，改正了所有的错误，才成道了，圆满了。你们到山上马马虎虎地参加了一次百日共修，就觉得都圆满了，都 OK 了？哪有这么容易啊！如果成就需要迈出一千步，百日共修只是迈出的第一步，后面还有九百九十九步。你们想得都太简单，太容易了！

成就说难也难，但是说容易也容易。若是机缘成熟了，相续成熟了，剩下的九百九十九步，也许一瞬间就完成了。别人可能觉得奇怪："这九百九十九步，他怎么一下子就到了？"是，不可思议，这是机缘成熟了，是人家积累的福报。也许刚开始的时候他跟你一起迈步，但人家是飞跃。修行有顿悟，也有渐悟。认真学修，也许有一天机缘成熟了，内外的一些因缘和合的时候，一瞬间就见性成佛了。

大圆满法就是这样，尽量地去积累资粮，去消除业障，

去培养对上师的信心，真正见性成佛的时候就是一瞬间。“那我现在这样学修，是不是没有意义啊？”不是。你要通过这些去磨练，去积累，最后才能因缘具足。

最近大家上课的时候，从外表上看挺好，内心里也比以前好多了，专心多了。不要去找心里的感觉或觉受。有时候心里很舒服，很亮堂，有一些无比的喜悦或是境界，但这都不可靠；有时候也许心里根本静不下来，也没有什么感觉，但也不要紧。这个时候不要执着，不要因此而退心！现在我们有目标、有方向、有方法了，都要坚持；无论感觉好或不好，无论有觉受或没觉受，无论有境界或没境界，都要坚持，坚持到底就是胜利！

思考题：

1、什么是烦恼障？什么是所知障？它们有什么区别？

2、业障和烦恼障主要障碍什么？所知障和习气障主要障碍什么？

金刚萨埵除障法（第二讲）

摘要

1、修除障法的条件：

（1）三种境界：上等者、中等者、下等者；

（2）相续成熟：出离心、菩提心；

2、忏悔是改变因果的一种方法：

（1）想改变命运，就要改变心态；

（2）遇到任何事情都应该忏悔自己的错误。

业障和烦恼障主要障碍解脱，所知障和习气障主要障碍成佛。遣除这些罪障要靠忏悔，忏悔的方法有很多，其中最殊胜的是金刚萨埵修法。

一、修金刚萨埵除障法的条件

修金刚萨埵除障法，是不是只观想金刚萨埵佛，只念百字明或金刚萨埵心咒就可以了？前面讲过，忏悔主要是知错

改错，若是你没有发现错误，没有改正错误，即使你观金刚萨埵佛观得再好，百字明和金刚萨埵心咒念得再多，你相续中的这些罪障也无法忏除、消除。因为观金刚萨埵佛、念百字明和金刚萨埵心咒是有条件的，若是不具备这些条件，就是在表面上修行。

很多人一听说观金刚萨埵佛、念百字明，能消掉所有的业障，能忏掉所有的罪障，然后就迫不及待地直接观、直接念。结果观了很长时间，念了十万遍百字明、四十万遍金刚萨埵心咒，却没有任何改变，业障、烦恼、习气还是那么重。于是便开始怀疑："佛讲过，念十万遍百字明，能消除一切业障；上师如意宝也专门宣讲过，念四十万遍金刚萨埵心咒，能消除一切业障。我念了，但我的业障怎么还没有消？佛和上师如意宝讲的，是不是有问题？"就开始失去信心了。佛和上师讲的没有问题，是你自己有问题。"我实实在在地圆满了十万遍百字明、四十万遍金刚萨埵心咒，念一遍计一次，怎么有问题啊？"也许你在数目上、表面上圆满了，但是在忏悔的时候，你有没有具足四种对治力？这是最基本的要求和条件，如果连四种对治力都没有具足，那就根本不是在消业，根本不是在修除障法，所以不能消除罪障。

修金刚萨埵除障法，上等的修法，要有大中观、大手印、大圆满的境界，在这样的境界中去观想、念诵，才有力量，才是真正的除障法，才能真正地、实实在在地忏除罪障，这是最高的要求。

中等的修法，要有生起次第和圆满次第的修持方法，然

后观本尊金刚萨埵佛，念金刚萨埵心咒，才是如法的，才有力量，才是真正的除障法，才能真正地忏除罪障。

下等的修法，最基本的要求与条件就是具足四种对治力，即所依对治力、厌患对治力、返回对治力和现行对治力。这四种对治力是四种要诀。

所依对治力有外在的所依对治力和内在的所依对治力。外在的所依对治力是在心里观想金刚萨埵佛。这里观想一尊佛——上师金刚萨埵佛即可，他是三世诸佛之总体，一切坛城之主尊。内在的所依对治力是菩提心，这里主要指的是愿行菩提心。佛在经中讲过，积累资粮，净除罪障，有上师的加持，就可以领悟、证得大圆满的境界。但是如果没有菩提心，怎么能忏除罪障，怎么能积累资粮，怎么能获得上师的加持呢？

要有菩提心，首先得有出离心。我们要消除罪障，若是没有菩提心，没有内在的所依对治力，就没有所依对治力，就不具备四种对治力。若不具足这四个要诀，那就不是真正的除障法，因为它没有忏除罪障的力量。我们每天都在修除障法、念百字明，为什么没有消除业障？就是因为自己修行不到位。若是没有出离心，不发菩提心，再观再念也没有多大力量。此处主要强调应以何种心态修法。

很多人并不是真心想解脱，但是也特别愿意修除障法。他也没有别的发心，就是怕有坎坷、磨难和违缘，更主要的是怕生病。“业障消了，肯定就没有病了，就不用整天吃药、住院了，就能健康了，那多好啊！”为了这个，然后修啊，

念啊。

希望大家都要明白，什么叫忏除罪障，什么叫消业。你虽然念了修了，但是没有消除罪障，问题出在哪里？是佛和上师的问题，是法的问题，还是自己的问题？要先把问题找出来。其实没有别的问题，都是自己的问题，是自己的相续不成熟，修行不到位。找到了问题，就要尽量地修出离心、菩提心。相续中生起出离心和菩提心了，这叫相续成熟。这样再修金刚萨埵除障法，才能获得利益，才能成就。

二、忏悔也是改变因果的一种方法

什么叫真正的忏悔？真正的忏悔就是知错改错，也就是所谓的厌患对治力和返回对治力。你每天念百字明、念金刚萨埵心咒，有没有发现自己的错误，有没有去改正自己的错误？有没有反省、改过？若是没有，就不是忏悔。只有发现错误，改正错误，真正地反省、改过了，才是真正地、实实在在地忏悔。这样的忏悔，对你的生活和工作，对你的一切，都有极大的帮助。

想改变命运，就要改变心态。心态一改变，命运才能改变；心态不改变，命运是改变不了的。发现错误、改正错误，这叫改变心态。不好的恶念与邪念就是错误，你去改变它们，去发善心，建立正念，这就是改变心态。这种忏悔也是改变因果的一种方法。我们因改变心态而改变了命运，就是改变了因果。我们现在一遇到什么事情，都不知道去忏悔，而是去寻找其他的方法，这是错误的！无论遇到任何不好的事情都应该忏悔自己的错误，因为这都是自己的业障。

现在讲的是改变命运、转变因果的方法。我们生活当中存在的问题都可以通过忏悔来解决。

比如你经常病魔缠身，这个时候若是去找仙家或道家算命，然后又上医院，这就说明了你没有因果正见。短命多病的真正原因是自己过去世中杀业太重，这是杀业的果报。若是想从病苦中得到解脱，想健康，就要忏悔、消业。就像点火了就会冒烟一样，要解决烟的问题，就要把火熄灭。因结束了，果自然也就结束了。

真正有正知正见的人不用找人算命，因为释迦牟尼佛在两千五百多年前就已经给我们算好了，而且连解决的方法都教给我们了。佛算得最准，因果才是问题的真正根源，其他的都不是问题的真正根源；佛教给我们的方法才是解决问题最究竟的方法，其他的方法都不是究竟的方法。你找仙家或道家，他们都没有从根本上解决问题的方法。从根本上解决问题的方法就是佛传讲的佛法、正法，就是忏悔。所以没有必要去找仙家或道家，没有必要东跑西颠。

学佛不离忏悔，修行不离忏悔，学佛本身就是一种忏悔。通过忏悔可以忏除杀业这样的因。业障没有功德，通过忏悔，一切业障都能消掉，这是业障的功德。为什么说“解铃还须系铃人”？因为业障是自己造的，所以消业也要靠自己。

人都害怕有病。稍微有一点点头疼，就害怕了，就怀疑自己是不是得脑血栓了？稍微有点胃疼、肚子疼，就怀疑自己是不是患上绝症了？不要害怕！若是你真这么担心、害怕，那就去忏悔、消业，这才是从根本上解决问题。仅仅靠医疗

的方法，只能暂时地解决问题，不能彻底解决问题。只是暂时好了，不是永久地好。

我们到医院看病，可以将医院、医生、医疗手段视为佛的事业，也可以把这些视为加持品或者佛度化众生的一种方便。这本身就是一种修行，也是一种忏悔，也是一种正法，这样就能永久地解决问题。所以将这些转为道用也很重要。

再比如贫穷。有些人拥有的受用很容易失去，总是处于贫困之中；有些人总想赚钱，可总也赚不到钱；有些人暂时赚到了一些钱或得到了一些财物，但很快就失去了，又变成了穷人。为什么会这样？就是业力，就是过去世中偷盗、欺骗他人的果报。

众生都是颠倒的，为了发财到处跑，经常到庙里烧高香拜佛，不仅没发财，甚至还破财，于是怀疑："是不是佛不灵，是不是菩萨不慈悲？"然后就开始诽谤。为了世间的利益，又不断地造业。这是雪上加霜，果报更严重了！这就是不懂因果，没有因果正见，不知道这是过去世中偷盗的果报。你想解决这个问题，就应该去忏悔，忏悔自己往昔造下的偷盗的恶业。通过忏悔忏除业障，就不用再感受这种贫穷、破财的果报了。

长相丑陋、懈怠懒惰，连自己小小的房间都不愿意收拾；夫妻不和，整天闹离婚，想离还离不了，就这样互相折磨着。这都是过去世中邪淫的果报。找算命的，寻找能留住对方的办法，这都没有必要。说什么"没有事，我有办法，你把这个'甘露丸'给他带上，就能留住他，夫妻就能和好了"。

这都不是究竟的方法。要想解决问题，就去忏悔自己过去世中造下的邪淫等恶业，下决心永不再造。因果是不虚的，若是你继续造业，要感受的果报将会无穷无尽，生生世世都没有结束的时候。

有的人经常遭受诽谤、欺骗，总是听到自己不爱听、令自己生气的话。心里感到非常委屈、怨恨，“为什么无缘无故地诽谤我、欺骗我？”没有什么可怨恨、可委屈的！这是自作自受，是你过去世中说过妄语、欺骗他人的果报，是自己业力的显现。有的人遇到了这样的情况，就到处寻找仙家、道家求解决的方法。他们都没有办法。那是不是拜拜佛，念念佛就可以了？不可能！要想从根本上解决问题，就要猛厉地忏悔自己造下的妄语等恶业，把这些业忏悔掉，果自然就结束，就不会再有人诽谤你或欺骗你了。

有的人即使说实话，也得不到他人的信任。自己又委屈又怨恨：“我说的都是实话，怎么不相信呢？”这也是自己的因果，也是业障。因为你在过去世中说过离间语，挑拨离间过，所以现在没有人相信你。如果你再诽谤、欺骗他人，就是错上加错、大错特错。想改变现状，就要发自内心地忏悔。因结束了，果自然就结束了，这种现象也不会再发生了。

在生活和工作中，我们经常听到不悦耳、不好听的话，自己所做的事或所说的话，不知不觉地就有人挑理或引起争论等，然后自己就想不通了。其实这是自己往昔说恶语的果报。若是想解决，就要忏悔自己往昔恶语、恶口骂人等恶业，这是从根本上解决问题。

有的人爱说话、爱发言，但是没有口才，别人也不喜欢听；说了很多也没有人相信，说话没有份量，自己也感到委屈、苦恼。现在这样的人很多，这是绮语的果报。而有些人一说话，就有人喜欢听，虽然话不多，但是有份量。虽然两人都在说话，说的都是同一件事，但是结果却不一样。为什么说话会没有份量呢？这是过去世说绮语的果报。想改变现状，就去忏悔。

很多人在生活中总是有违缘、障碍，自己是这样想的，可结果却是相反的，事事不称心、不如意。这是贪心的果报。若想改变现状，就去忏悔。

有些人不管是在家里，在路上，还是在其他地方，不管是人多人少，心一直处在恐怖和畏惧当中，经常遭受伤害，这是害心的果报。若想解决问题，就去忏悔。

有些人很想有知识、有智慧、有正确的思想和观念，但是结果却恰恰相反，经常心存邪知邪见、思想错乱，这是邪见的果报。若想解决问题，就去忏悔自己往昔造下的邪见等恶业。这才是真正的抽薪止沸，才能从根本上解决问题。我们现在所用的一般的方法都是扬汤止沸，都是暂时的、表面上的，不能彻底解决问题。

忏悔特别重要！懂得忏悔的人就是懂得改变因果、改变命运的人。想改变因果、改变命运，就要忏悔。我们所遭受的一切的一切，都是因业力所现，因业力所感，都是自己的业，所以消业非常重要！佛根据众生不同的根基、因缘，讲了八万四千种不同的方法，这些法门里都有消业、忏悔的份

量。其实八万四千法门都是忏悔的方法，都不离消业和忏悔。

想改变心态、改变因果、改变命运、改变一切，都离不开忏悔。只有通过忏悔，最终才能彻底圆满。大家要好好地忏悔，但是也要会忏悔。忏悔是发现自己今世和往昔造下的恶业，然后消除这些恶业。忏悔要有誓不再犯的决心，这就是改错。忏悔要具足四种对治力，才能忏除一切罪障。罪障忏除了，不好的果报、轮回等显现也就结束了。

想学佛、想修行，就要一步一个脚印地忏悔，这叫实实在在的修行。想学就要这样学，想修就要这样修。不然，表面上做得再多，再精进，也不会有任何成就。有些众生真可怜，都说要学佛，要修行，但是根本不知道什么叫学佛，怎样去修行，都是盲修瞎练，最终正法也会变成恶趣的因。

思考题：

1、什么叫超越因果？怎样去改变因果？

2、只忏悔，这样修法最终能成就吗？

金刚萨埵除障法（第三讲）

摘要

1、为什么选择金刚萨埵除障法?

（1）能忏除显宗小乘、菩萨乘所讲罪业及密宗失毁誓言的罪业；

（2）净除罪障最殊胜的方法；

2、修行不如法，正法反成恶趣因

3、四种对治力之所依对治力：

（1）外所依对治力；

（2）内所依对治力。

一、金刚萨埵除障法是最殊胜的净除罪障的方法

消除业障、净除罪障的方法无量无边，我们为什么要选择修持金刚萨埵除障法呢？

一般小乘别解脱戒里讲的忏除罪障的方法，只能消除小

乘里讲的一些罪业，却不能消除大乘（菩萨乘和密乘）里讲的犯菩萨戒、密乘戒等罪业。显宗波罗蜜乘（菩萨乘）里讲的忏除罪障的方法，一般情况下只能忏除菩萨乘里讲的一些罪业，如犯菩萨戒等，而不能忏除密乘里特有的罪业，比如破坏誓言等罪业。

密宗里也讲过很多消除业障、净除罪障的方法，但是其中最殊胜的就是金刚萨埵除障法。通过这样的修持方法不仅能忏除业障，还能忏除密宗里讲的破坏誓言的罪业，忏除显宗菩萨乘里讲的罪业以及小乘别解脱戒里的堕罪。

为什么说金刚萨埵除障法是最殊胜的净除罪障的方法？因为金刚萨埵佛是一切诸佛之总体，一切坛城之主尊；百字明咒是一切诸佛智慧之精华，一切咒语之精华，是咒中之王。修金刚萨埵之本尊，实际是修十方三世一切本尊；念百字明相当于念一切咒语。金刚萨埵除障法是这些力量的总集，所以对治力非常强。

普贤王如来曾经授记过：末法时期的众生业障深重，只有金刚萨埵佛才能度化。而消业最殊胜的方法就是金刚萨埵之修法。我们的至尊上师法王如意宝也讲过：末法时期的众生，尤其是汉众弟子，应该多修金刚萨埵除障法。我们经常修的除障法，包括《金刚萨埵修法如意宝珠》，都是法王的伏藏法。法王亲口讲过，这些法与汉地的众生最有缘分，汉地的众生若是能修持这些殊胜的方法，就能净除业障，得到成就。

为什么说末法时期的众生业障深重，只有金刚萨埵佛才

能度化呢？这是金刚萨埵佛的愿力。每位本尊、每尊佛的愿力都不同，比如说我们为了净除罪障，向文殊菩萨或观音菩萨祈祷一百遍，不如向金刚萨埵佛祈祷一遍。

金刚萨埵佛在因地修法的时候，曾经发过愿："愿我未来现证佛果时，设有众生造无间罪，破坏誓言，彼等众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪障无余清净，此愿不成，我终不证无上菩提。愿我住于破戒者前，一切罪障悉能清净。"显宗里的无间罪是定罪，再猛厉忏悔也不能彻底清净；密宗里破坏誓言是犯根本戒，是最严重的罪业。金刚萨埵佛发愿，自己现证佛果的时候，假设有众生造了无间罪，造了破坏密宗誓言这些最严重的罪业，仅听到金刚萨埵佛的名字，心里忆念金刚萨埵佛，口中念诵百字明咒，一切罪障都能得以彻底清净。若是自己所发的愿不实现，就不成佛。愿自己在这些触犯戒体、破坏誓言的犯戒众生面前常久地驻留，以自己的力量使他们的罪障得以立即清净。

现在金刚萨埵已经成佛了，东方现喜刹土是他的清净刹土，他是东方现喜刹土的教主。这说明他所发的愿已经成功地实现了。我们现在只要相信、坚信就可以。我们现在有幸闻到了金刚萨埵佛的名字，并且能忆念金刚萨埵佛，还能念诵百字明，这是多大的福报啊！即使我们有再深重的罪业，即使我们犯下了再严重的错误，也有救了，也有机会了！

金刚萨埵除障法是消除业障、净除罪障最殊胜的方法。佛讲过，仅仅念诵一百零八遍百字明，就能遣除往昔所造下的一切恶业。这是佛亲口说的，这是金刚语，在任何时候、

任何情况下，都是不虚假的。

另外，佛在续部中讲，仅仅念诵十万遍金刚萨埵心咒，就能净除往昔所造下的一切恶业。上师如意宝对此进一步诠释过，佛在世时是圆满时期，现在是斗争时期。续部中讲，圆满时期念诵金刚萨埵心咒十万遍，斗争时期，也就是末法时期，应该念诵圆满时期的四倍，这样，我们就需要念诵四十万遍的金刚萨埵心咒，才能净除一切业障。

二、修行不如法，正法反成恶趣因

“佛讲了，念一百零八遍百字明，能清除一切罪障。”“法王讲了，念四十万遍金刚萨埵心咒，能清除一切罪障。”很多人就抓紧时间不停地念，希望自己的业障能够清净，能够顺心如意，能够健康平安。没有别的发心，就是为了这些。念是念了，虽然数目上完成了，圆满了，但是业障没有消除，反而越来越严重了，身体越来越不健康了，家庭越来越不和睦，不平安了，越来越不顺心，不如意了。就开始怀疑：“是不是佛在骗人？”“是不是法王如意宝在骗人呢？”不是，这是你自己的问题。

你现在是“口中念佛，心中念魔”，实际上你念的不是佛，念的是魔！因为你口中念的是百字明、金刚萨埵心咒，但是心里却杂念重重、妄念纷纷。我们心中的非理作意、邪思邪见、贪着妄想、自私自利、我执我爱，这些都是魔王波旬的眷属，就是佛所说的八万魔众，都是魔！

你念百字明、金刚萨埵心咒的时候，一定要表里如一、心口一致。在口头上念，在表面上修的不算数，从内心深处

念的、修的才算数。你这样自私自利地念修，没有生起出离心，没有发菩提心，没有尽到应尽的责任与义务，导致你身体越来越不健康，家庭越来越不和睦，工作越来越不顺利。这是走火入魔了！

现在很多人念佛修法都是这种状态，总说自己要学佛修行，把一切都放弃了，不尽应尽的责任和义务，不仅伤害了自己，还伤害了他人。这难道不是着魔吗？真正的佛法是正法，是利己利他、自度度他，不是害己害他。害己害他的是邪法，是魔啊！

修法不如法，表里不一、心口不一，带着贪着修，带着自私自利修，带着我执我慢修，不会有任何成就，除了魔的加持，不可能得到任何真正的加持。所以我经常跟各位讲，想学佛修行，就一定要如理如法，表里如一。若是不如理如法地学修，干脆别学别修了。最起码不会拿佛法造业，不会变成佛教的油子，变成佛门的败类。

“可是有很多事情我都做不到啊！”现在做不到很正常，你做自己能做到的就可以了。为什么佛法分九乘次第？你的修行和境界在哪里，你就按那个境界里的要求、标准去做就可以了。很多人现在还是凡夫，还是初学者，如果拿佛的境界来要求自己，肯定是做不到的。佛的境界是我们终极的目标，我们应该一步一步地走，最后才能达到那种境界。但是作为凡夫、初学者，你要去遵守自己所处境界里的善恶标准，以此来衡量自己是善是恶，能够如理如法地做到行善断恶就可以了。

善恶的标准有好多，小乘、大乘，显宗、密宗都有各自的善恶标准。这是大致上讲的，深入地讲还可以分好多层次，不同层次有不同层次的善恶标准和修持方法。你以与自己相续相应的修持方法来修持，如理如法地做；以自己所处层次里的善恶标准来衡量自己，取舍善恶，就 OK 了。不是要拿佛的境界来衡量自己，那是不可能的。所以，这是自己的问题，不是佛的问题，不是上师的问题，更不是法的问题。

三、四种对治力

我们现在修金刚萨埵除障法、念诵百字明，最好安住于大圆满的境界，这是最上等的；如果做不到也没事，你可以以生起次第和圆满次第的境界来修持；如果你没有通达和掌握生起次第和圆满次第的方法，就以四种对治力来修持，这是一般的凡夫也能做到的。

四种对治力是最基本的要求，若是连四种对治力都不具备，那就不是修除障法了，就不能净除罪障了。

（一）所依对治力（依止力）

在小乘别解脱戒里，一般情况下是将自己的亲教师、轨范师等比丘僧众视为所依；在大乘菩萨戒里，是将三十五佛、十方三世诸佛菩萨视为所依；在密乘里，是将诸位上师、本尊，也可以说是将自己的根本上师和本尊视为所依。此处的所依是指上师金刚萨埵佛。这是外在的所依对治力，是外缘，是他力。

内在所依对治力就是发愿行菩提心，这是内缘，也是自力。很多人一听说“上师的加持力大，得到上师的加持，就

能证悟大圆满”，一听说“佛的加持力大，依靠上师金刚萨埵佛的加持，一切罪障都能清净”，自己就不修了，只想依赖上师、本尊和佛，只想得到加持，这是不会成就的。若自己不修而只靠他力就能成就，轮回早就空了，三界众生早就成佛了。只有自己的信心力、功德力、福德力，与他力二力合一，才能获得成就。

佛是有加持，上师是有加持，但还需要你自己有信心才能得到。有些人觉得自己有信心，其实你有的不是信心。真正的信心是明理以后才产生的，也叫胜解信心，是一种觉悟心、智慧心，是坚定不移的。你糊里糊涂的，内心还处于愚痴的状态中，那不叫信心，叫迷信，因为里面有愚痴的成分。以这样的“信心”得不到加持。上师的加持，佛的加持犹如天空中的月亮，想照出月亮的影子，要有净水。正所谓“千江有水千江月”，如果江里没有水，就照不出月亮的影子。同样，如果没有信心，就没有加持。

信心就是自力，是一切成就的根本，是一切功德的来源。有了信心，出离心、菩提心自然就能生起来了。此处讲的内在所依对治力就是出离心和菩提心。所以大家要明白加行的重要性，基础的重要性！

我们在学习积累资粮之方法——供曼茶罗的时候也强调过：如果没有菩提心，无法能够圆满资粮。现在学修净除罪障最殊胜的方法——金刚萨埵除障法也强调：如果没有发菩提心，即使具足四种对治力来修持金刚萨埵除障法，忏悔堕罪，也只能稍稍减轻，而不能达到彻底清净的效果。如果相

续中生起了无伪的菩提心，那么无论往昔造了多少罪业，都会自然而然地清净。如《入行论》中云："菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。"

我们是按次第修行的，若是没有出离心，无法能够生起菩提心。无论是净除罪障，还是积累资粮，还是获得上师的加持和窍诀，出离心和菩提心都是必不可少的，都是必经之路！

如果没有出离心和菩提心的基础，修除障法再精进，也不会成就，不可能净除罪障；供曼茶罗再精进，也不会成就，不可能圆满资粮。现在有的人说："只修上师瑜伽就可以了，不用修别的法了。"如果没有出离心和菩提心的基础，能成就吗？能对上师生起无伪的、无与伦比的、坚定不移的信心吗？能把上师视为佛吗？不可能！你们有时候说得好听，"我能把上师视为佛了"。若是真能这样，那你真的了不起，境界太高了！这不是那么容易的，也不是说了就能做到的。你现在还没有明白什么是佛，怎么能把上师视为佛呢？当你明白了什么是佛以后，才能把上师视为佛。你现在说"上师是佛"，都是乱说的。现在很多人都爱说大话。说普通的妄语已经无法满足自己了，必须说大妄语和上人法妄语才算有本事。现在的人，多颠倒啊！越能说诳语、大话、假话，越算有本事。

你们中的有些人，相续可能已经成熟了，可能已经成就了，这都不好说。但是大部分人根本都没有入门，怎么能知道里面的情况？根本都没有入道，又怎么会熟悉这个路况？

都是在猜测、瞎说。不要这样！没有出离心和菩提心的基础，不会有任何的成就。所以，修行一定要按次第，扎扎实实地修，不要着急，不要好高骛远。

内在的所依是发菩提心，外在的所依是金刚萨埵佛。即使能将金刚萨埵佛观得很清楚，但若是没有内在的菩提心，就不具备所依对治力。所以说，基础很重要。

思考题：

1、为什么说金刚萨埵除障法是忏悔之王？

2、什么是内在的所依对治力？

金刚萨埵除障法（第四讲）

摘要

四种对治力：

1、所依对治力的本体：信心

（1）外所依对治力：上师金刚萨埵佛；

（2）内所依对治力：发菩提心；

2、厌患对治力的本体：追悔之心

（1）所净之罪业六门；

（2）生活化：知错。

修金刚萨埵除障法最起码要具足四种对治力：所依对治力、厌患对治力、返回对治力和现行对治力。

一、四种对治力

（一）所依对治力

所依对治力的本体是信心。所依对治力有外在的所依对

治力和内在的所依对治力。外在的所依对治力有很多，有小乘的、大乘的、显宗的、密宗的。此处我们主要学修密宗金刚萨埵除障法的外所依对治力，即上师金刚萨埵佛。为什么称“上师金刚萨埵”呢？这是一种窍诀，是将上师瑜伽和金刚萨埵除障法结合在一起修持的方法。从诸法的事实真相的角度讲，上师和本尊是一体的，上师和佛是一体的。观想上师金刚萨埵佛时，形象上是金刚萨埵佛，本体上是自己的根本上师。这样修持，既是修除障法，也是修上师瑜伽。

修行的所有成就都依靠上师、善知识的加持，这是显宗和密宗都特别强调的。显宗经典里记载，阿难曾经对佛说：“我才知道，修行的成就大部分都要靠善知识和善友。”佛说：“不是大部分，而是所有的成就都要靠善知识和善友。”佛在很多经里讲，三世一切诸佛都是通过上师而成就的，没有上师之前没有佛。所以，所有的成就都靠上师的加持，尤其是内密里特别强调上师的加持。

在此处，上师和金刚萨埵佛无二无别。上师金刚萨埵佛是三世诸佛之总体，一切坛城之主尊，能代表一切本尊和坛城。所以不用观其他复杂的坛城、主尊或者眷属，只观一尊上师金刚萨埵佛就可以。这是外在的所依对治力。

内在的所依对治力是发菩提心。我们修金刚萨埵除障法是为了遣除罪障，遣除罪障是为了成佛，成佛是为了利益宿世的父母众生。为一切众生是大乘发心，这是内在的所依对治力。

很少有人具备内在所依对治力。我们修金刚萨埵除障法

是为了什么？有的人一听说修金刚萨埵除障法能消业，能消灾免难，能健康平安，就想修：“哦，我生病是因为有业障，业障消了，就不用再受这些苦了。”有的人是为了自己能得到世间的福报。有的人是为了自己能往生西方极乐世界：“我要到西方极乐世界享受生活，再也不回来了。”有的人是为了自己能够获得佛的神通等这些圆满的功德……这些想法最终都是为了自己，都是自私自利的。在这样的心态下修除障法是不如法的。

我们做任何事情，修任何法，都要看发心。修金刚萨埵除障法不是不能消除业障、忏除罪障，但是如果修持不如法，没有具备修法的条件，尤其是不具备内在所依对治力——菩提心，仅仅在表面上具足了四力，即使再精进修持，最终也只能减轻一些恶果而已，不能彻底消除业障。不是佛、上师在说假话，也不是法有问题，而是你自己的问题，修法的条件不具备，没有成为法的法器，所以就得不到如是的功德和利益，不能成就。大家要明白问题出在哪里，应该怎样解决存在的问题。若是问题出在自己的身上，就应该想办法让自己具足四种对治力，这才是解决问题的方法。否则，都是盲修瞎练，不会有任何成就。

（二）厌患对治力

厌患对治力的本体是追悔之心。我们不是没造过业，关键是对业障没有生起追悔之心、畏惧之心。乔美仁波切说：“若无悔心忏不净，往昔罪业如服毒，当以大惭畏悔忏。”对往昔所造的罪业要如服毒药一般，现在知道自己中毒了，即将

命绝身亡了，这一刻你心里会怎么想？会不会后悔？你一定会追悔莫及，恐惧万分！你也不是没造过业，刚才还在造业，甚至现在正在造业，但是为什么没有强烈的追悔之心、畏惧之心呢？就是没有仔细地想，没有真正的明白啊！

此时此刻，我们应该通过六个方面来仔细地去思维、回想自己造下的种种恶业。

第一，时间之门。指过去世、现在世、未来世。

过去世中我们造下的罪业，现在虽然不一定能回想起来，但是我们可以通过现在的一些思想和行为来分析、推测。你现在有很多不好的习气、习惯，这说明你过去世中肯定造过很多恶业；你现在还在六道轮回里感受痛苦，这说明你过去世中造过很多罪业，也许将来还要感受更多、更严重的痛苦……

现世当中，我们应该一幕一幕仔细地去思维、回想自己从小到大、从少到老所造下的恶业。

以前我们造过很多业，现在正在造业，将来还会造业。这都是痛苦的因，都是在六道中轮回的因。

未来世中，若我们今生没有依正法而成就，将来还要继续造业，还要在六道轮回中感受无穷无尽的痛苦，出脱无期。

应该这样仔细思维，发露忏悔。

第二，动机之门。指贪、嗔、痴等烦恼。

因贪心、嗔恨心和愚痴而造下无数恶业。我们每一个起心动念、非理作意都是造业！如果身没有造业，口也在造业；如果口没有造业，意也在造业。这都是堕落恶趣的因，都是

六道轮回的因，让我们痛苦、出脱无期的因。

无论做什么，说什么，都看发心、动机和心态。你现在虽然在修法的行列中，表面上没有造业，在修法、做善事，但你是以什么样的心态，以什么样的发心、动机来做的？若是以贪、嗔、痴、慢、疑的心态，那都是造恶业！你有没有调整自己的心态，有没有改变自己的心态？

应该从动机方面思维：我在过去世、现在世、未来世，以及现世当中的以前、现在、将来，以贪心、嗔恨心造下了很多业，以愚痴、不明理造下了很多恶业，种下很多的恶因。然后发露忏悔！

第三，通过之门（积累之门）。即身口意三门所造的一切不善罪业。

应该仔细地去观察、思维：自己通过身所造下的杀生、偷盗、邪淫等各种恶业；通过语所造下的妄语、绮语、恶语、离间语等恶业；通过意——贪心、害心、邪见等造下的恶业。然后发露忏悔！

第四，本体之门。

从本体的角度观察、思维，罪业有自性罪和佛制罪。十恶业、五无间罪、近无间罪、四重罪、八邪罪等这些自性罪，有些你在现世中可能没有做过，但是在过去世中做过，未来也许还会做。还有自己犯下的佛制罪，如违犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等戒律。这些都是堕罪，都是要堕落地狱、堕落恶趣的罪业。过去世、未来世就不用说了，我们只说现世当中自己所犯的错误、破坏的戒条就不计其数，这些都应该

仔细地回顾一下。

受戒是慎重考虑后才可以受的，不是随便想受就受，说受就受的。受戒以后，应该是纵遇命难也不破戒。

现在很多人都受八关斋戒，但是对这种殊胜的修持方法却不太重视，说受就受，说破就破，根本不当回事；受居士五戒也一样，今天受戒，明天就破戒；现在受戒，一会儿就破戒，像儿戏一样。还有其他的别解脱戒。现在是末法时期，很多人受了沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒，过两天就破戒了；今天出家，明天就还俗了。这都是对法最大的不恭敬！

受菩萨戒也是如此。我们每天都在发菩提心、受菩萨戒，但是每天都在欺骗十方三世诸佛菩萨，欺骗一切具德的上师善知识，欺骗三界所有的父母众生。

有的人连自己受过什么戒都不清楚。你每天念发心仪轨，这就是发菩提心，受菩萨戒啊！甚深派、广行派都有各自的根本戒、支分戒，但是我们都不知道。让大家多看看《善者戒行》，里面对戒律都有简单的说明，但是都不看。谁每天带这本书了？谁看这本书了？你们每天都在发菩提心，受菩萨戒，难道不需要去明白，去掌握这些戒条吗？每天都是自私自利，处处都在自我保护，根本不去利益众生，不为众生考虑，那你发心时说的这些话，都变成了假话，这是犯菩萨戒啊！

受密乘戒也是如此。一说有灌顶，都蜂拥而至。受灌顶是受密乘戒，密乘戒里有共同的戒和不共同的戒，有根本戒和支分戒，你们连十四条根本戒都没有掌握，没有照做，这

是破坏誓言啊！这都是下金刚地狱的因！现在告诉你们这些，你们还不太相信，等到业力现前的时候，在金刚地狱里受尽痛苦的时候，看你还是不是这样轻松，这样安然无恙、泰然自若的！

一说今天要传别解脱戒、菩萨戒，都来受；一说今天有灌顶，都来受。但是根本不考虑这些戒条，不守持这些戒律，这本身就是对法、对上师的不恭敬。你看看自己犯下的自性罪、佛制罪。自己所犯的戒律、所破坏的誓言，这都是堕落恶趣的因，都是下金刚地狱的因啊！

假如你不小心服毒药了，那算什么呀？哪怕你到医院查出患癌症了，又能怎样？再严重也不过失去一条命。但是你造业、犯戒、破坏誓言，要断掉的是解脱之命，你再也没有解脱的机会了。在六道轮回当中，你还要失去无数条生命，还要感受无穷无尽、难以忍受的痛苦啊！真的，怎么还不明白，还感觉不到啊！

你现在得到了人身，作为一个人，在这一生当中遭受的痛苦也是不堪回首的。将来堕落恶趣，下地狱了，要感受的痛苦更是无法形容。为什么我们对这些罪业生不起追悔之心、畏惧之心？如果要找根本原因，就是因为我们还没有明白，没有深信轮回过患和因果不虚这些道理。若是你真正明白、真正深信了，能不生起后悔之心、畏惧之心，能不忏悔吗？不可能！

若相续中造下的这些罪业都没有消掉，一旦成熟了就要堕落恶趣，就要下地狱。我们随时都有死亡的可能，随时都

有堕落恶趣、下地狱的可能。也许一会儿，也许明天，就要在地狱里感受无穷无尽、难以忍受的痛苦，怎么不想一想呢？你有什么把握明天不死？没有把握啊！现在说的是我们在座的每一个人，不是在讲故事，也不是在说别人，是在说你！我们应该这样仔细地回顾、思维，然后发露忏悔。

第五，对境之门。为了三有轮回、寂灭涅槃等世出世间的一切法，而犯下的错误，造下的恶业，都应该仔仔细细地去思维，然后发露忏悔。

第六，作用之门。这些罪障的作用就是不让我们解脱，不让我们成佛。让我们今生今世短命多病，贫困潦倒，家庭不和，病障、魔障缠身，中邪中魔，烦恼痛苦。让我们来世不断地六道轮回，感受无穷无尽，难以忍受的痛苦。我们应该站在作用的角度去思维，然后发露忏悔。

通过这样的罪业之六门，仔仔细细、认认真真地去反省、思维、观察，才能生起真正的追悔之心、畏惧之心，才是真正的知错啊！

用简单、生活化的语言来说，厌患对治力就是知错，就是发现错误。在过去、现在、未来，今生中自己能回忆的、能想到的，包括自己无法回忆的，想不到的，佛菩萨全知道。这样一丝一缕地仔细思维，才能真正地发现错误，才是真正地知错，才会真正地生起后悔之心、畏惧之心。之前是不可能的。你们对自己造下的罪业，在内心深处这样想过、思维过吗？没有吧！你们现在修除障法，都是蜻蜓点水、走马观花，大概地、肤浅地想一想，这是不可能有效果的。

知错，说起来容易，但是它真正的内涵非常深。很多人还没有明白什么叫“知错”。知错，不是指你知道了刚才做的那件事不对，昨天做的那件事不对，而是指你对过去世、现在世、未来世中，无论是为世间法还是为出世间法，以贪心、嗔恨心、愚痴，通过身口意三门造下的自性罪、佛制罪等一切罪业，包括这些罪业对我们的危害，都了了分明、一清二楚，这才是真正的知错。

厌患对治力也可以叫破恶力，破坏恶业的力量，破坏罪业的力量，它才是真正的力量！若对犯下的罪业没有发自内心地生起追悔之心、畏惧之心，生起真正的忏悔心、内疚心，修除障法也没有用！

《三聚经》中讲：“发露忏悔，不覆不藏。”我们在佛面前，在上师面前忏悔的时候，不是不覆不藏，而是说一点保密一点，说一部分保密一部分，觉得能说的都说了，觉得不能说的都没说，这不叫“不覆不藏”。不覆不藏，发露忏悔，才是真正的厌患对治力（破恶力）。这样才能破坏恶的力量，才能破坏罪业的力量。虽然在你的相续中已经种下了恶因，但是通过这种对治方法能破坏它的力量，使它再也不能产生恶果，所以叫破恶力。就如同被火烧死的种子，再也不能发芽结果一样。

厌患对治力（破恶力）是消业最关键的部分，最关键的步骤，最关键的环节。若忽略了这点，即使再勇猛精进地忏悔、消业，也不会有任何成就。

之所以如此强调这一点，就是因为这些至关重要！大家

应该重视起来。若是真心想消除业障，真心想忏除相续中的罪障，就抓这个关键点，重视这个关键环节。

学佛修行应该实在一点，不能虚伪！否则，欺骗的是自己，伤害的是自己，后果不堪设想啊！希望大家都能有正知正见，如理如法地忏悔，这样才能净除罪障。

思考题：

1、说说所净罪业之六门。

2、什么是厌患对治力？

金刚萨埵除障法（第五讲）

摘要

四种对治力

1、厌患对治力：

（1）知错：无论何种情况都认识到是自己的错误；

（2）知错需对轮回有甚深的了解和体悟；

2、返回对治力的本体：戒后心

（1）纵遇命难也不再造的决心；

（2）简单说：改错、断恶；

（3）堕罪之四门及对治；

3、现行对治力的本体：对正法的希求心

（1）观想；

（2）要懂得缘起性空的道理才能明白；虽然不明白，能相信也可以。

《金刚手续》中讲：“若能如理念诵十万遍心咒，即可清净毁坏根本誓言的重罪。”佛在世的时候是圆满时期，那时念诵十万遍，现在是末法时期（斗诤时期），应该念诵四十万遍。密宗里，誓言有根本誓言和支分誓言。虽然毁坏根本誓言（根本戒）是下金刚地狱的因，但是通过念诵金刚萨埵心咒，就能得以清净。金刚萨埵除障法消业的力量非常强大，是消除罪障最殊胜的方法，但若是修持不如法，非但得不到利益，反而会有一些不好的后果。

一、四种对治力

怎样才是如法地修持金刚萨埵除障法？其他方面如观想、念诵咒语等，若能认真地修持，不是很难。主要是调整心态：将心安住于大圆满的境界中念诵观修，是最好的；若有生起次第和圆满次第的摄持去念修，也非常殊胜；最起码也要具足四种对治力，即所依对治力、厌患对治力、返回对治力和现行对治力。前两种心态是普通凡夫很难做到的，但是只要认真学修，都能具备四种对治力这个条件。

（一）所依对治力

所依对治力包括外在的所依对治力和内在的所依对治力。外在的所依对治力是观想金刚萨埵佛，内在的所依对治力是发菩提心。菩提心不是说发就能发出来，不是想有就能有的，若是没有基础，没有一定的修行，很难具备内在所依对治力。

（二）厌患对治力

用简单的话来说，厌患对治力就是知错，即发现自己的

错误。要通过各种方法思维，才能真正认识、发现自己的不足和错误。无论遇到何种情况，我们都不应该怨恨别人，应该认识到这都是自己的错误。其一，一切都是因业力所现、因业力所感，都是唯心所现、唯识所变，都是自己的问题。都是自己往昔所造的恶业，现在业力现前了。其二，是因为自己心不清净，所以才有这些不好的显现或不好的感受。

若是对因果、对轮回没有甚深的了解、体悟，想做到知错是相当难的。若是真正知错了，真正明白了这些道理，很多问题也就迎刃而解了。我们在遭遇一些不好、不幸的事情时，通常只考虑自己，不考虑他人，都是去怨恨他人。这都是不明理的，都是凡夫的想法。

若你是个学佛修行人，出现这些问题时，不应该到外面找原因，不应该怨恨别人，而应该对照自己，在自己身上找原因。从轮回、因果的角度讲，这些都是自己造的业，现在是业力现前。

你现在有这么多不顺心、不如意的事，不是环境的问题，也不是周围人的问题。心净一切净，现在有不清净的境相，有不清净的感受，都是因为自己的心不清净，问题出在自己身上。若是真正明白了这个道理，这叫知错。真正的知错是一种觉悟，一种智慧，有了这样的智慧和觉悟，就不会有烦恼和痛苦了。

业是不会浪费的，将来要感受更多的痛苦，遭受更多的灾难。只有深信了轮回和因果，真正明白了这些道理，才能对自己所造的罪业发自内心地产生畏惧感、追悔心，之前是

不会有的。

很多人业力现前了，却没有一点的后悔心、畏惧感，就像水里的石头一样，没有感觉。为什么这样呢？就是没有明白轮回和因果这些道理。所以我经常强调基础的修法，若是对四外加行的这些道理没有甚深的体会和感受，再往下修是徒劳无益的。

（三）返回对治力

返回对治力，也叫恢复力。返回，是指造业以后，通过忏悔返回到以前没有造业的状态，这叫恢复。这要有纵遇命难也不再造恶业的决心，这叫恢复力。《三聚经》中说："从今以后，必断严戒。"《极乐愿文》中说："若无戒心不净故，发誓今后遇命难，亦不造诸不善业。"返回对治力的本体是戒后心。

作为凡夫，很难做到纵遇命难也不造罪、不犯错。此处不是指你要做，也不是指你能做到或做不到，而是指你忏悔业障的时候，当下必须要有这种纵遇命难也不再造罪的决心。不然你心里会怀疑，会不会还去做这种事？这有二层含义：其一，自己还想继续做；其二，就是怀疑自己会不会还去做。你有这种怀疑的状态，还是不具备四种对治力。正在忏悔的时候，不能有这些念头，否则不能彻底忏掉业障。

如同空中的月亮，被云遮蔽了，又从乌云中出来，被遮蔽后又现出的月亮与被遮蔽前的月亮，是没有区别的。同样，我们通过忏悔也能返回本初的状态，如同被遮蔽的月亮从乌云中出来一样。我们要从业障中解脱，要恢复到没有造业时

的状态，就需要有这样的决心。

仔细观察自己，消业的时候是否如是下定决心、立下誓言？若是没有，就没有恢复力。若是你已经下定决心、立下誓言了，作为凡夫，又很难做到过后不犯错误、不再造业，这算不算不具备恢复力呢？可以说不具备，也可以说具备。你忏悔业障的时候，虽然有这样的决心，但是过后做不到，这对当下消除业障来说是没有影响的，但是对业障整体的消除肯定有影响。作为凡夫，现在只能做到这一步，还做不到再不造业、再不犯错，因而这样消业只能消除一部分业障。只有相续成熟或者修行到一定层次的时候，才能立即消除全部业障。

返回对治力主要是不再造的决心，简单地说就是改错、断恶。要改错、断恶，必须要下定决心、立下誓言，否则就没有对治力了。

佛讲过，造业、犯戒主要有四个原因：不明理、不相信、烦恼、习气。第一，对很多的佛理，对诸法的事实真相真理还不明白，因而犯错造业；第二，虽然明白了一些，但是没有更深的体会，不相信、半信半疑，或者不深信，因此而造业犯戒；第三，虽然明白了也相信了，但是烦恼重，对治力弱，无法发现和降伏贪嗔痴慢等烦恼，因此而造业犯戒；第四，习气重，不知不觉地造业、犯戒。这就是佛讲的产生堕罪之四门。

我们每天都在造业、犯戒，应该对照它们都是从哪个门产生的，然后想方设法去对治，让恶业、堕罪无从产生。

现在很多人学佛都是糊里糊涂的，连基本的道理都不懂，连基本的理念都没有掌握，不知道自己犯了什么错，造了什么业，犯了什么戒。因此要广闻博学，学经藏、律藏、论藏。经藏有经藏的三藏，论藏也有论藏的三藏，律藏也有律藏的三藏。仔仔细细地去学习、研究这些内容，才能对治因不明理、不知道而犯的错误，造的恶业。这是对治第一门的方法。

很多人对轮回、因果等道理都知道了、明白了，但还是半信半疑，没有太在意；很多人说不明白也明白了，说明白了也没明白，似懂非懂、一知半解。只听、只知道还不行，还需要进一步、反复地观察和思维，要这样去对治。其实，我们现在对轮回、因果等这些道理还是没有深信，只有对这些道理真正有领悟、有感受的时候，才能产生信心，才能深信。这是对治第二门的方法。

要降伏烦恼，去掉习气，就要通过仪轨、方法具体地修行。只有对这些道理有甚深的体悟，有真正的证悟，才能断除烦恼和习气。这是对治第三门、第四门的方法。

对产生堕罪之四门以及对治的方法，大家有没有纳入自己的相续，有没有拿来对照自己？若是没有，就没有意义了。

（四）现行对治力

现行对治力的本体是对正法产生希求心。此处主要指观想金刚萨埵佛，念诵百字明咒语，与金刚萨埵佛沟通，金刚萨埵佛降下甘露，沐浴自己的身心，消除自己的病障、魔障、烦恼障、所知障等障碍。

我们将佛观想在自己的头顶上方或前上方，那佛到底能

不能在自己的头顶上方或前上方？其实不用观想，佛本来就在我们的头顶上方或前上方。佛无处不在，哪里都有佛。要懂得这个道理，就要领悟、证得这种真理，不容易啊！

念咒语就能降下甘露，沐浴身心，业障、病障、魔障等就没有了，清净了，都排出去了。能这样吗？能！这都是自心的幻化和游舞，若是自己能这样作意、忆念，就能！想真正明白，就要懂得缘起性空的道理，否则是不会明白的。虽然不明白，但是能相信也可以。

一定要相信！虽然我们现在还领悟不到，但是佛讲的不会有错，不会有假。相信佛说的，诚心诚意地观想佛、念咒语，就能降下甘露，消除业障。

具足这四种对治力，才能消除业障、遣除罪障。大家每天都在修金刚萨埵除障法、念百字明，好好地观察、反思自己是否具足了四力？有些人就是习气重，只是在口头上念，心里根本没有反省、思维，这样修除障法没有意义。通过修除障法消除业障，对解脱成佛至关重要。现在能不能解脱成佛，就看你自己了。

对很多人来说，你是不是真心想解脱，是不是真心想成就？要先把这一点确定下来。但很多人都没确定。若是真想解脱、真想成就，就要思考怎样才能解脱？怎样才能成就？然后再去寻求解脱成就的方法。我们在百日共修期间讲的这些内容，都是窍诀类型的，是解脱、成就必不可少的方法，都是窍诀。

解脱成佛有两种方法，一种是广大班智达类，另一种是

甚深窍诀类。现在我们讲的都是甚深窍诀类，句句、字字都是解脱的窍诀，成佛的窍诀，都与解脱成佛有直接关系。不是只讲理论，讲的是你、我，就是我们的相续。有没有这样去学修？将句句、字字都拿到自己的身上来，拿到自己的相续中来，去对照，去改变，这叫窍诀！我多次跟大家讲，这不是在讲故事，也不是在讲他人，讲的是你，讲的是我，讲的就是我们自己。

今天讲的产生堕罪之四门以及对治的方法，这些有没有纳入自己的相续？有没有拿来对照自己？如果没有，那就真的没有用，没有意义了。返回对治力就是决心——誓不再造的决心！用简单的话说就是改错。这里讲的改错就是断恶，断恶就是改错。要改错、要断恶必须要下决心、立下誓言。若是不下决心，不立下誓言，就没有对治力了。但是，改错说起来简单，真正要做到非常难，断恶哪有这么容易啊？

该讲的道理我都给大家讲了，该安排的都安排好了，一切条件都具备了，现在就靠你自己了。若是你不修不念，是你自己的事；若是你只在表面上修行，没有实实在在地修行，也是你自己的事。若是你今生解脱不了，没有成就，甚至下地狱了，不能怨别人，只能怨自己；不是别人的问题，而是自己的问题。大家认真一点、具体一点，不要再欺骗自己。

给你做皈依，发本皈依证，然后让你自己看书学修，这种所谓的“师父领进门，修行在个人”的做法，我不太赞同。把法传给大家，把修持的方法教给大家，把这些道理也给大家讲得一清二楚了，这才是“师父领进门，修行在个人”！

个人业障个人消，个人吃饭个人饱。如果你不学，将来你即使下金刚地狱了，我也没办法，我问心无愧！不是不帮你，而是帮你了，已经无能为力了。如果你不好好学，那就是你自己的事。

思考题：

1、什么是返回对治力？

2、产生堕罪的四门都是什么？

金刚萨埵除障法（第六讲）

摘要

修持金刚萨埵除障法的具体方法

一、念修金刚萨埵除障法

开始时自己平庸而坐，观想金刚萨埵佛，此时要具足三种等持，也就是所谓的三摩地。第一种是真如等持，就是有证悟空性的见解，把心安住于空性的见解当中。若是没有这样的见解，就在心里思维：轮涅一切缘法都是从空中生，从空中灭，都是空性。

在自己的头顶上方大约一肘高的位置上，有一朵千瓣莲花，表示不被轮回染污；在莲花上有一轮圆满的月轮，代表功德圆满。月轮是平放着的，上面有一个白色的光闪闪的“吽”字，这个白色的“吽”字就是三种等持之因位等持，意指一切缘起法都要靠因而生。在此处，白色的“吽”字是金刚萨

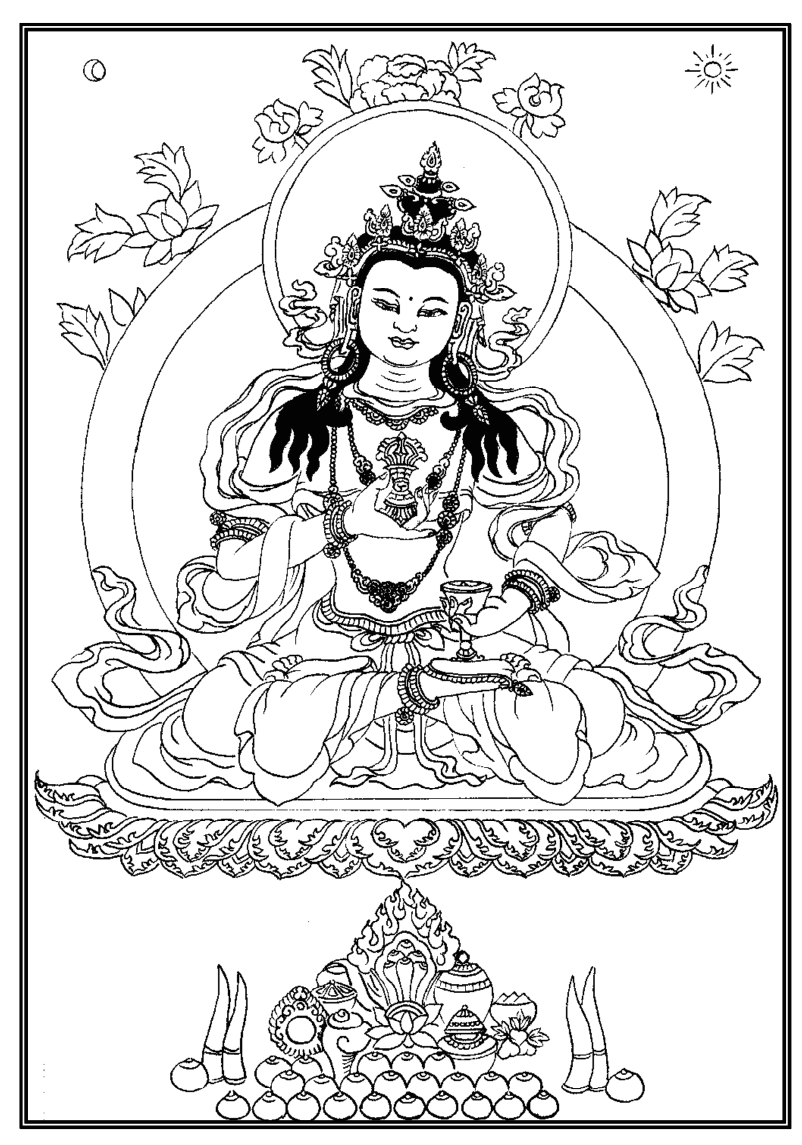
埵佛的种子字。

接下来观想，白色的“吽”字瞬间变成了金刚萨埵佛，形象上是金刚萨埵佛，本体是自己的大恩根本上师。在此处上师和本尊无二无别，融为一体。前面讲过，有形象为上师、本体为本尊或形象为本尊、本体为上师这样不同的观修方法。在此处是以形象为本尊、本体为上师的方法进行修持。这是三种等持之显位等持。

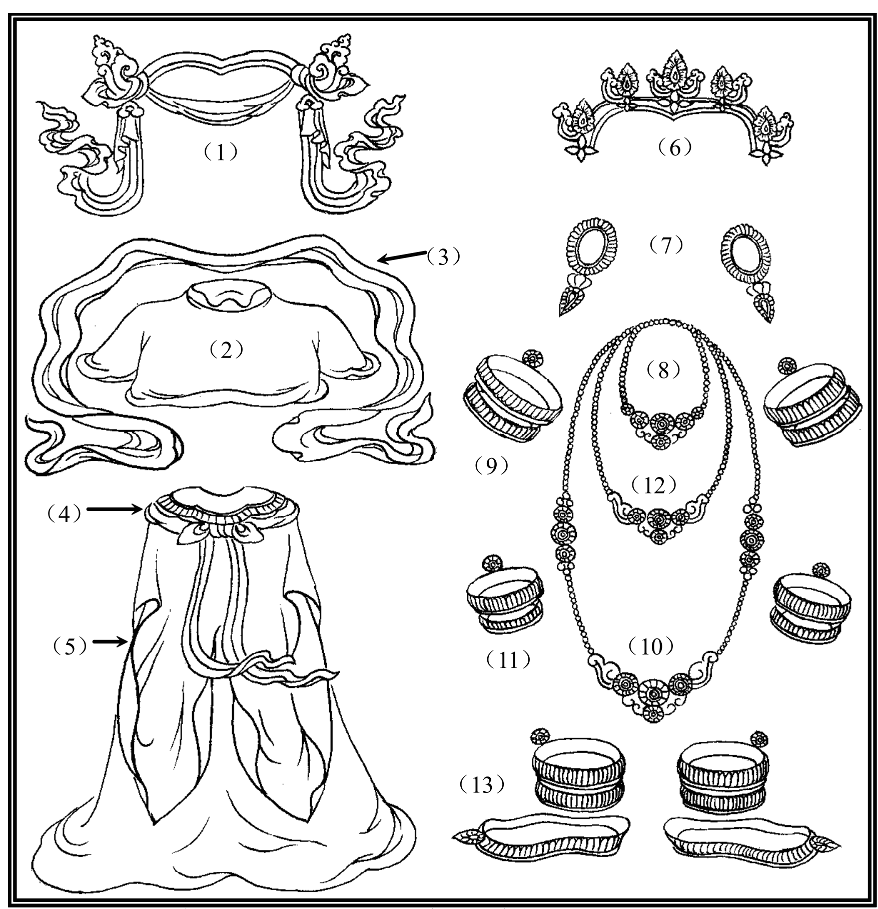
金刚萨埵佛一面二臂，右手拿着五股金刚杵于胸前，左手握着金刚铃于腰间。金刚杵代表明空无二，金刚铃代表现空无二。也可以这样观想：金刚杵代表方便，金刚铃代表智慧，表示方便与智慧无二无别、双运的意思。方便与智慧双运，才能获得二身佛的果位。

金刚萨埵佛形象上是报身佛，穿戴着十三种报身服饰之绫罗五衣、珍宝八饰。绫罗五衣是：冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子，珍宝八饰是：头饰、耳环（左右两个）、项链、臂钏（左右两个）、璎络、手镯（左右两个）、指环、足镯（左右两个）。化身佛一般都没有这些装饰，只是三法衣。

上师金刚萨埵佛双足结金刚跏趺坐，表示远离三世的迁变；他的发髻表示从本以来不迷乱而且在他相续中印持着大智慧；金刚萨埵佛在此处是一面，表示法身唯一胜义明点；双眼表示佛所具有的如所有智和尽所有智；两耳表示胜义谛和世俗谛二谛双运；两个鼻孔表示自他二利任运自成；嘴唇表示平等大乐；金刚萨埵佛一共有四十二颗牙齿，表示圆满四十二寂静本尊坛城；舌头表示轮涅平等周遍；左右二臂表



ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།
报身金刚萨埵



（1）冕旒（ཅོད་པན།）（2）肩披（སྟོད་ གཡོགས།）（3）飘带（དར་ དཔྱངས།）
（4）腰带（སྐུ་རགས།）（5）裙子（སྨད་དཀྲིས།）（6）头饰（དབུ་རྒྱན།）
（7）耳环（སྙན་རྒྱན།）（8）项链（མགུལ་རྒྱན།）（9）臂钏（དཔུང་རྒྱན།）
（10）长璎珞（དོ་ཤལ།）（11）手镯（ཕྱག་གདུབ།）（12）短璎珞（སེ་མོ་དོ།）
（13）足镯（ཞབས་གདུབ།）

示智慧方便无二；十个手指表示五身佛、五种智慧；两足表示不住轮涅二边，即智不住三有，悲不住寂灭；身体上的十二个关节，表示清净了流转之十二缘起有支；十个脚趾表示圆满五方佛、五方佛母；完整的身体，表示一切功德成就之身；自毛孔中发出的智慧光芒，表示八万四千法门。

这是四力当中的所依对治力（依止力）。心里要观得清清楚楚、明明了了。在这样殊胜的对境面前，我们要发露忏悔。心里忆念：自己在过去世、现在世、未来世中，以贪心、嗔心、愚痴，通过身口意，无论是为世间还是为出世间，所造下的十恶业、五无间罪、近无间罪、四重罪、八邪罪，犯下的错误、恶业等自性罪，犹如大海；没有认真守持而违反所受持的八关斋戒、居士五戒、沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒等别解脱戒，还有菩萨戒、密乘戒等，数不胜数。

一幕一幕、仔仔细细地忆念、回想、思维。好比我们刚刚喝了毒药，现在身心痛苦，快要命绝身亡了，心里有无比的恐惧，非常后悔。同样我们因为无明、不明理，造下了这些恶业，现在快要堕落恶趣、下地狱了，快要断送解脱之命、丧失慧命了！心里生起了强烈的追悔心和畏惧心，这叫破恶力，也就是厌患对治力。

接下来观想，我们已经造下了那么多的恶业，犯下了那么多过错，这是一个千载难逢的忏悔机会，一个解脱成佛的机会。若不去忏悔、不去改过，一旦错过了，就再也没有机会了！自己要真心实意、发自内心，从骨子里这样想：纵遇命难，再也不犯同样的错误，再也不造这样的恶业，再也不

犯这些戒律！有这样坚定、强烈的决心。

上师金刚萨埵佛是一切坛城的主尊，十方三世一切诸佛的总体，也就是自己的大恩根本上师，在他面前不能虚情假意、装模作样、花言巧语。否则，表面上看很像样子，嘴上说的都好听，但实际上欺骗了所有具德的上师，欺骗了所有功德圆满的佛、本尊，欺骗了所有的父母众生！自己仔细地想一想，我们曾经发过什么样的愿，立过什么样的誓言？真的不要再欺骗了！真心实意地想：纵遇命难也不再犯。这种决心叫恢复力，也就是返回对治力。这叫断恶。有这样的决心才能彻底消除业障。

后面的内容就容易观想了，业障消除了，清净了，成佛了，都是高兴的事，都是好事。不要忽略前面所讲的这三种对治力，否则到时你会大失所望的。你有没有所依对治力，尤其是发菩提心？有没有厌患对治力（破恶力）——猛厉的追悔之心？有没有返回对治力（恢复力）——坚定、不动摇、誓不再犯的决心？

在上师金刚萨埵佛面前发露忏悔，不覆不藏，自己所做的罪业中能想起来的，应该仔仔细细地想；想不起来的，金刚萨埵佛都一目了然、一清二楚，也无法隐瞒；自己在过去世中所做的，在现在世中所做的，在未来世中会做的，上师金刚萨埵佛都清清楚楚。在上师金刚萨埵佛面前，猛厉地祈求这些罪业与自相续分离，这叫发露忏悔，这是真正的忏悔。要忏除业障，就要这样修。

我们现在主要依据《前行念诵仪轨·开显解脱道》修持

加行。修金刚萨埵除障法时，在前述观修完毕以后，念诵下文：

修诵金刚萨埵者：

啊
达格谢则巴得单当德
华单多吉森花达卫多
多吉者怎您玛耶当切
隆给切凿多吉杰仲耶
特嘎达当吽拉耶吉谷
德贼金瓦德折达巴解

啊
于自梵顶莲花月垫上
吉祥金刚萨埵皎月色
执持铃杵双运白幔母
圆满报饰金刚跏趺坐
心月百字旋绕于吽（ཧཱུྃ）字
降下甘露清净诸罪障

随后观想上师金刚萨埵佛的心间有如芝麻压扁般的月轮，月轮上面有如毛发写成的字般那么细小、灿烂的“吽”字，百字明的一百个字围绕着“吽”字形成咒轮。一边观想一边念诵一遍百字明：

以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努舃埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

观想百字明好似竖立的兽角一般互不抵触，旋绕着“（ཧཱུྃ）”字。之后边念百字明边观想，边念百字明边祈祷。每一座期间尽心尽力念诵百字明，总数合计起来至少要圆满十万遍。

念诵百字明时就与上师金刚萨埵佛沟通上了，上师金刚



萨埵佛以智慧观照我们，以慈悲注视我们，心间的咒轮源源不断地降下甘露。甘露通过上师金刚萨埵佛的身体犹如下雨般降落，沐浴自己的身心，一切病障变成脓血，一切魔障变成蜘蛛、青蛙、鱼虾、蛇、蝌蚪、虱子等小含生，一切业障变成了烟、气，从自己的毛孔、足底、肛门不断地排出。这时大地瞬间裂开，自己的冤亲债主张着嘴、伸着手围着死主阎罗王向自己索要宿债。从自己身上排出来的脓血、小含生、烟、气都落到了他们的口中、手中，变成他们需求的东西，他们都平等地得到了这些，都心满意足，非常高兴。这时，以上师金刚萨埵佛的加持力、智慧力、慈悲力、功德力，以自己的胜解信心力、法性不变力，使冤亲债主等一切恶魔鬼

神的相续中也生起无伪的慈悲心和菩提心。至此化解了宿怨，偿清了业债，清净了罪障，众生都得到了利益。他们也都闭上了自己的口、手、爪，裂开的大地又复原了。

接下来观想自己的病障、魔障、业障等都排出去了，身口意三门都得以清净，犹如洗刷了的水晶宝瓶般。身体中央有一个中脉，分出的四轮——头顶大乐轮、喉间受用轮、心间法轮、脐部幻化轮形如伞辐，头顶大乐轮有三十二个脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六个脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八个脉瓣，瓣端朝下；脐部的幻化轮共有六十四个脉瓣，瓣端朝上。头顶上的上师金刚萨埵佛身上又降下了甘露，甘露通过自己的四轮及其脉瓣进入其他的分脉，整个身体遍满了白色的甘露。此时自他一切众生由此获得了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶四种灌顶，清净了业障、烦恼障、所知障、习气障四种障碍，相续中生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四种喜的智慧，显现了化身、报身、法身、自性身四身的果位。

然后念诵：

滚波！	**怙主！**
达讷莫西蒙巴噫	**我以愚昧无知故**
丹策雷讷嘎央年	**于三昧耶有缺犯**
喇嘛滚布嘉凑皆	**怙主上师祈救护**
左握多吉怎巴得	**亦即主尊金刚持**
特吉钦布达涅剑	**具足大悲体性者**
桌卫左拉达嘉切	**众生主尊我皈依**

达 当 森 剑 唐 加杰格 颂 特匝 瓦当烟 拉 各丹

我与一切有情，身语意失坏之根本支分

策 年 巴 踏 加 透 漏 夏 所德 者 昵 冬这咪

誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种

措踏 加 香样达巴 匝德所噫 所 瓦 达 杯

垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，

多吉森慧压内热 结窝雀结达策年恰踏

金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，

加 达巴印耨噫 囊 瓦欣内让拉 特贝让当 森

皆已清净。”说后融入自身，观想自己

剑踏 加多吉森慧格杰巴萨 拉耶折达

与一切有情皆成金刚萨埵身。

忏悔文念诵完毕后，紧接着观想上师金刚萨埵佛微笑着对自己说：“善男子（善女子），你所有的业障已经清净了。”得到了如是授记后，上师金刚萨埵佛瞬间化成光，融入自身。以此为缘，自己瞬间变成金刚萨埵佛，在心间有一个扁芥子大小的月轮，中央是蓝色的“（ཧཱུྃ）”字，“（ཧཱུྃ）”字的前面是白色的“嗡（ཨོཾ）”字，右边是黄色的“班匝（བཛྲ）”，后边是红色的“萨（ས）”字，左边是绿色的“埵（ཏྭ）”字。本来是六个字，但在这里“班匝（བཛྲ）” 两个字是在一起的。此时随力念诵金刚萨埵心咒：

并诵六字心咒：**嗡班匝萨埵吽**

自身观为上师金刚萨埵佛时，最好有这样的见解：我们通过前面的修持方法获得了成就，现在和上师、本尊无二无

别了。自观时应该具足三个要点（要诀）：第一是明，即将自己观想为金刚萨埵佛的时候要观得明明了了，清清楚楚。我们的心犹如镜子，如同在镜子里照万物的影像一般，在自己的心里观想得明明了了，清清楚楚。第二是净，即内心有这样的见解：自己本来就是清净的，本来就是金刚萨埵佛，不是将非清净的观为清净，而是将本来就是清净的观为清净。第三是稳，即如是前述见解应稳固，任何时候都要有这样稳定的见解。

再继续观想，“嗡班匝萨埵吽”五咒字顺时针旋转，同时放射出白、黄、红、绿、蓝五种颜色的光。这些光的光端上，有无数的供养天女拿着八吉祥徽、轮王七宝、宝幢、伞盖、千幅法轮、右旋海螺等无量无边的供品，供养给十方广大无边不可思议刹土中的诸佛菩萨，令他们心生欢喜，从而圆满了资粮，清净了罪障。再观想所有佛菩萨的一切大悲加持，化现为五颜六色各种各样的光融入自身，自己获得了共同与不共同的一切殊胜成就，和金刚萨埵佛无二无别了。这是准备自利法身的缘起，是二利当中的自利。

接下来观想，心间的五个咒字向下放射出无量光芒，照耀三界六道一切众生，使他们相续中所有的罪障、痛苦、习气等犹如太阳出现在黑暗处一样烟消云散。一切外器世界变成了现喜刹土，一切内情众生都变成了五色的金刚萨埵之自性，口里都念诵“嗡班匝萨埵吽（ཨོཾ བཛྲ ས ཏ ཧཱུྃ）”，传出了一片“嗡嗡”之声。这是准备他利色身的缘起，是二利当中的他利。

一切色相皆为清净之佛身，一切音声皆为佛之真言、咒语，一切意念皆为清净圆满之佛的智慧，这就是密宗里讲的清净三昧耶。保持这样的状态，安住于这样的境界中，尽力念诵“嗡班匝萨埵吽”。

修法快要结束的时候观想：现喜刹土里的一切外器世界全部融入内情五色的金刚萨埵尊众之中。这些金刚萨埵尊众依次化光融入自身，自身也从边缘逐渐化光融入心间的“嗡（ༀ）”字。“嗡（ༀ）”字融入“班匝（བཛ）”，“班匝（བཛ）”融入“萨（ས）”，“萨（ས）”融入“埵（ཏྭ）”，“埵（ཏྭ）”融入“吽（ཧཱུྃ）”字下面的“雅布杰（ུ）”，“雅布杰（ུ）”融入“小阿（འ）”，“小阿（འ）”融入“哈（ཧ）”，“哈（ཧ）”融入“日月明点（ ྃ ）”，“日月明点（ ྃ ）”融入“那达（ ）”，“那达（ ）”也如彩虹般在空中消失得无影无踪。就这样在无缘离戏的境界中，稍许放松而入定。若是有大圆满、大中观、大手印的见解，心安住于这些见解当中，静坐一会儿。念头再生起的时候，又观想所有的外器世界为现喜刹土，所有的内情众生为金刚萨埵佛。在这样清净圆满的境界与状态当中，念诵下文：

最后回向者 ：

给瓦德噫涅德达	**我今速以此善根**
多吉森华哲杰内	**成就金刚萨埵尊**
桌瓦久江玛利巴	**令诸众生无一余**
得耶沙拉告巴校	**悉皆安置于此地**

发愿者：

达当森剑踏加结　　我与一切诸有情
达策年恰根达将　　失坏誓言皆令净
德内香且酿布瓦　　从今乃至菩提间
丹策南巴达巴校　　三昧耶戒愿清净

以此等来作回向、发愿。

这是金刚萨埵除障法具体的修持方法，大家要深信缘起性空的道理，要深信以如是的修持境界、修持方法，一定能获得不可思议的加持力，一定能成就。

思考题：

1、观想本尊时应具有哪三种等持？

2、修金刚萨埵除障法是如何清除宿债的？请阐述相关观修内容。

金刚萨埵除障法（第七讲）

摘要

1、金刚萨埵除障法的完整过程；

2、四种对治力的四根本：

（1）所依对治力根本：坚定的信心与信念；

（2）厌患对治力根本：强烈的追悔之心；

（3）返回对治力根本：不再犯的决心；

（4）现行对治力根本：希求正法之心。

一、金刚萨埵除障法完整的修持方法

首先自己平庸而坐，观想头顶上方的上师金刚萨埵佛，心间有一咒轮。然后念诵百字明，从咒轮中降下甘露，沐浴身心，消除了病障、魔障、业障，身口意得以清净。此时，上师金刚萨埵佛化成光，融入自己的体内，自己瞬间变成了金刚萨埵佛。

其次，从自己心间的咒轮发光做二利。然后，外器世界都变成了现喜刹土，内情众生都变成了五色的金刚萨埵佛。这时，一切色相皆为佛身，一切音声皆为佛的真言、咒语，一切意念皆为佛的圆满智慧，这就是所谓的大光明境界。

这样殊胜的境界也离不开空性之本性。最后，外器世界融入五色的金刚萨埵佛，这些金刚萨埵佛融入自己的体内，自己融入心间的咒轮，咒轮中的字依次融入，最后都融入空中，在这样无缘离戏的境界中安住。

这是一个完整的修法过程。刚开始自己平庸而坐，通过上师金刚萨埵佛的加持力，使身口意得以清净，自己成佛。然后自己心间的咒轮放光做二利，令众生也都成佛。

二、四种对治力的根本

修持金刚萨埵除障法的过程中，要具有四种对治力。四种对治力有四个根本。所依对治力的根本是坚定的信心，厌患对治力的根本是强烈的追悔之心，返回对治力的根本是永不再犯的决心，现行对治力的根本是猛厉的希求正法之心。我们要从根本上去观察、去思维。

（一）所依对治力的根本是坚定的信心与信念

现在很多人连基本的道理都没有明白，基本的佛理都没有掌握，这样修金刚萨埵除障法怎么能对金刚萨埵除障法生起信心呢？信心是从明理中产生的，不明白而信叫迷信。在迷信的状态中是不可能获得成就的。所以，明理非常重要。

我们现在学修加行有两个阶段，一个是闻思阶段，另一个是实修阶段。现在有两个加行学修班，一个是一年期的加

行班，以闻思为主，了解整个解脱、成佛的过程和方法。若对此没有了解，怎么能生起信心？我们讲三种信心：清净信心是一种欢喜之心，对修行的过程和内容充满欢喜；欲乐信心指自己想解脱、想成佛，想通过这些过程和内容获得成就与功德利益；胜解信心是对自己有坚定的信心，相信自己只要认真学修这些内容，最后一定能成就，一定能获得这些功德和利益。第二个班是三年期的加行班，以实修为主。之前已经闻思并了解了整个学修的过程和内容，现在就要按次第一步一步、扎扎实实地修。

所依对治力的根本是坚定不移的信心，但要生起这样的信心就要明理，不明理是不会产生信心的。你可以不去了解、不去掌握更多的理论，但是必须要明白、必须要掌握我们现在所讲、所学的这些内容，这样才能生起真正的坚定不移的信心，这是所依对治力的根本。如果相续中没有坚定不移的信心，虽然也观修了、念咒了，但不会有真正的所依对治力。

（二）厌患对治力的根本是强烈的追悔之心

追悔之心叫破恶力，是忏悔里最重要、最根本的力量。若没有这种对治力，无法忏除业障。若是有追悔心、畏惧心，还会懈怠懒惰吗？还会一而再，再而三地错过吗？我们不是没有造过业，也不是没有犯过戒，我们造的业、犯的戒不计其数！但是，为什么没有强烈的追悔之心、畏惧之心呢？

最根本的原因是没有深信轮回和因果。其一，没有深信轮回。假若你不小心喝毒药了，也只是经历几十分钟的痛苦，最严重的后果是失去一条命，而我们心里却是那么后悔莫及、

恐惧万分！但是，假若继续在六道中轮回，要感受的痛苦将是难以忍受、无穷无尽的！不是几天、几年，而是在几千年、几万年、几百万年、几千万年中不停地遭受难以忍受、巨大的痛苦；要失去的也不是一条命，而是无数条命。你现在已经造业了，已经犯戒了，生命是无常的，你随时随地都会死，死了以后会立即下地狱，堕落恶趣，立即就要遭受这些痛苦了。在轮回的深渊里，出脱无期，再也没有解脱的机会了！你若是真的懂得了轮回的道理，深信了这些道理，你能不后悔吗？能不生起畏惧之心，能不害怕吗？其二，没有深信佛讲的因果。佛在经中讲，造业、犯戒都是六道轮回的因，都是堕落恶趣的因。若是你真深信了，现在在你的相续中已经有了轮回的因，堕落恶趣的因，它必定会产生果！它的果就是六道轮回，就是堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦。

我们心里没有追悔心，没有畏惧心，根本原因就是没有相信轮回，没有深信因果。问题就出在这里。所以我处处强调加行，尤其强调四外加行。

你们若是真心想解脱、想成就，就把四外加行修好。目前，其他的都不重要，大中观、大手印、大圆满都不重要，最重要的是四外加行，尤其是轮回过患和因果不虚。其实这些道理在佛法里也是最难懂的，真正要明白这些道理，要深信这些道理，不是一件容易的事。这不是在口头上说一说就可以了,而是要真正生起定解。三世因果——人有过去世、现在世、未来世，站在理论的角度思维、分析也很难真正通达。另外，一些细微的因果，除了佛之外，谁都很难了解、掌握。

虽然这些都是基本的理念，但是非常难，不容轻视。我们这几天学习的皈依、发心、供曼茶罗及现在所学的除障法，如果一深入，根都在四外加行里。佛法的一切理念都是建立在三世因果、六道轮回的基础上。若是没有懂得、精通这些道理，对这些道理没有生起胜解，再往下修就是寸步难行。

（三）返回对治力的根本是不再犯的决心

只有真正懂得了四外加行的内容，对这些道理真正生起了定解，才会有真正不再犯的决心，发自内心地再也不想做，再也不敢做这些恶业。

虽然我们造过无数的恶业，但是没有那种畏惧感，肯定还想造、还敢造这些恶业——杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、恶语……还想继续做，还敢继续做，还敢欺骗上师三宝。这说明你没有懂得因果，没有深信轮回。你为此会在六道轮回中遭受无边无际的痛苦，你还想、还敢造这些极其痛苦的因吗？当你不想做、不敢做的时候，才有这种坚定的决心，之前是不会有的。你们口头上都会说："再也不想做了，再也不敢做了！"但都不是发自内心的。你从心底再也不想做这些事，再也不敢做这些事，对这些恶业没有欲望，没有希求的时候，才有真正的决心。

说起来容易，真正要做到不容易！虽然我们现在很多地方还是做不到，但是自己要知道问题出在哪里。"佛、上师讲了，罪业能忏除，能消掉。我学佛这么多年，每天都在修除障法，但我的业障、罪障为什么还没有忏掉？"你知道问题出在哪里了，这是第一步，也是至关重要的一个环节，然

后再慢慢解决这个问题。

（四）现行对治力的根本是希求正法之心

修法、打坐、念咒都像喝甘露一般，满怀喜悦、法喜充满，这是希求正法之心。

我们现在闻法、修法的时候，是不是满怀喜悦、法喜充满？若是满怀喜悦、法喜充满，还会这么一拖再拖吗？“今天我有事，不能上课了；明天又有事，又不能上课了……”能找这些理由和借口吗？应该像饥饿的牦牛吃草一般，拦也拦不住，即使拿棍棒打它的嘴，它也要吃，还抢着吃。我们倒是不用打，就是总找借口。我每天都在说，有时候也骂也打，都是因为你上课迟到或是没上课。你被打被骂，不是因为太精进了，而是因为没有希求正法之心。

什么叫强烈的希求正法之心？什么叫意乐圆满？就是华智仁波切所讲的，修行要如“美女头上燃火”、“懦夫怀钻毒蛇”一般。美女头上燃火了，不让她熄火，你能拦得住吗？懦夫怀里钻进了毒蛇，他要站起来就跑，你能拦得住吗？除非一下子把他打死！我们现在闻法、修法是这样的吗？

现行对治力的根本之所以是希求正法之心，而不是清楚地去观想金刚萨埵佛、念诵百字明等，就是因为后者不是根本。“我记忆力不好，观不出来；我没有文化，念不下来；我年纪大了，坐不住……”这些都不是问题。根本原因是没有希求正法之心，没有意乐圆满，就不是暇满的人身。因为你没有具备修持正法的条件和因缘，所以你观不出来，不会念，坐不住，所以你没有成功。

怎样才能有这种希求正法之心呢？也是要明理，要懂得四外加行这些道理，要懂得轮回之过患、解脱之利益。若真明白、深信了轮回对我们的危害，就会发自内心地想从六道轮回中解脱。解脱了再也不会烦恼痛苦了，福德资粮、智慧资粮都能圆满了。若真懂得了解脱对我们的利益，自然就会生起希求正法的心。

佛为什么讲了八万四千法门？为什么自己经历了三大阿僧祇劫的苦修？都是为了这几种心。没有那么容易啊！你们把修行想得太简单了，随便念一念、修一修，就认为都有了？不可能！

大家要再深入、再具体、再认真一点，自己到底怎么回事？问题出在哪里？应该怎样解决？去认清自己的问题，找出解决的办法。不能再这样糊里糊涂地虚度光阴、浪费生命了！有的人虽然在山上、在寂静处，但是不精进学修，总找借口，不是这个事，就是那个事；想来就来，想走就走；想念就念，不想念就不念；想上座就上座，不想上座就不上座。这样与在山下有什么区别？你在山上浪费生命、虚度光阴也是浪费生命、虚度光阴。

现在百日共修期间，我们有清规，管得比较严，还好一些。即使有些人不是发自内心地想学修，但在表面上不做也不行，只能勉强做。若是让你们自觉地学修，没几个人能真正按时修行的。所以不要再糊弄、欺骗自己！你上山学佛修行的目的是想解脱、想成佛吗？如果真想解脱、真想成佛，你要去想去做！对闻法、修法都要重视起来！

在修持金刚萨埵除障法时，除了这四个根本外，别的都不是最重要的。现行对治力中的观本尊和咒轮，降甘露沐浴自己的身心，消除业障，自己变成了金刚萨埵佛等，这些暂时都不重要，最重要的就是猛厉的希求正法之心，即满怀喜悦地闻法，法喜充满地修法，纵遇命难也不放弃、不间断修持正法。

你们现在的状态是：虽然在打坐，但是稍微有一点点事，就立即站起来出去了；虽然在参加百日共修，但是家人说了几句不顺心、不悦耳的话，就动心了，然后就找借口："我是不是要随顺众生？是不是要回去度化家里的众生？"你连自己都没有度化，还想回去度化他人，算了吧！稍微有一点点障碍，就动心了，就下山了，根本没把百日共修当回事，这是断传承。

不是轻易的一件事，你倒是挺轻松的，等你遭受果报的时候，看你还是不是这样轻松。哪有这样随随便便的？若是可以这样随随便便，佛为什么讲了那么多戒律？为什么说戒是根？有戒才能产生定，有定才能产生慧。佛传授的戒律对有些人来说是一种快乐，但对有些人来说是一种痛苦。因为，若是你好好地守护戒律了，就能得到快乐；若是你破坏戒律了，就要遭受痛苦。所以说具有戒律就是乐，破坏戒律就是苦。

你想来就来，想走就走，这个谁也管不了。可虽然没有法律的制裁，但是有因果的制裁。稳重一点，不会有事的。百日共修快要结束了，稳重一点嘛！不要轻易地造业，不要轻易地断传承、断法脉，这是罪过啊，而且缘起也不好！前

面讲过，你这次断传承，生生世世都有这样的违缘，不信你看看！既然已经立下誓言了，下定决心了，就不能轻易动摇！

你们是今天下决心了，明天就动摇了；今天立下誓言了，明天就破坏誓言了。这还叫人哪？不要说修行成佛了，连做人的资格都没有，知道吗？根本不是一个标准的人，真正的人，只是相似的人。

你们有时间看看《二规教言》里是怎么讲的。那里主要讲的是人规，稳重是做人最基本的要求。有些人连基本的稳重都没有，连人都谈不上，还说要学佛、要成佛。这种人想解脱、想成佛，要等到太阳从西边出来！所以，若是真想解脱、成佛，就要坚定信心，如理如法地学修，这是非常重要的。

思考题：

1、四种对治力之四根本是什么？

2、若相续中没有生起出离心，修金刚萨埵除障法能清除一切罪障吗？

金刚萨埵除障法（第八讲）

摘要

1、罪业的种类：自性罪、佛制罪；

2、自性罪的四种情况及佛制罪的四种情况（有堕罪、无堕罪、有堕罪之形象和无堕罪之形象）；

3、罪业的轻重有无：重罪的六种情况，无罪的九种情况。

修金刚萨埵除障法，四种对治力是忏除业障最重要的因素。若是没有四种对治力，就不能顺利忏除业障。四种对治力中厌患对治力和返回对治力至关重要，即忆念往昔造下的恶业，生起追悔之心、畏惧之心，然后下决心誓不再造。

一、罪业的种类

罪业有自性罪（性罪）和佛制罪（定罪）两种。

（一）自性罪

自性罪有十恶业、无间罪、近无间罪等。十恶业，即十不善业，包括身的三种恶业、语的四种恶业和意的三种恶业。无间罪是杀父、杀母、杀罗汉、出佛身血和破和合僧。近无间罪包括杀害比丘（尼）、沙弥（尼）；破坏比丘（尼）、沙弥（尼）的梵净行，破坏他（她）们的戒律，甚至使其无奈地还俗；以贪嗔痴等烦恼，恶意地毁坏佛像、佛塔、经堂等。因为很多人都不知道这些行为是近无间罪，所以要强调一下。近无间罪不是真正的无间罪，但是接近无间罪，也是下无间地狱的因缘。

（二）佛制罪

佛制罪，即触犯佛制定的戒律而犯的罪业。在家人需要受持的戒律有居士五戒、八关斋戒；出家人要受持的戒律有沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒。详细地说，居士五戒有五条；八关斋戒有八条；沙弥戒、沙弥尼戒笼统的有十条，详细的有三十三条；比丘戒有二百五十三条，比丘尼戒有三百六十四条。菩萨戒有根本戒十八条，再加上舍弃愿菩提心和行菩提心两条根本戒，共是二十条根本堕罪。

如果你是个居士，有没有犯过居士五戒？若是犯了，犯了哪一条？如果你受了八关斋戒，在何年何月何日何时犯过戒？如果你是个沙弥或沙弥尼，看看自己是否也犯戒了？犯了哪一条？在什么时候犯的？如果你受了比丘戒，在何年何月何日何时犯过戒？犯了哪一条？如果你受了菩萨戒，我们现在修习的甚深派传承里有二十条根本戒、四十六条支分戒，你犯了哪一条？就要这样对自己所犯的戒律、犯下的错误、

造下的恶业，一幕一幕逐条地回忆、思维。

《前行备忘录》里讲:“只是粗枝大叶、浮皮潦草地说‘发露忏悔，不敢覆藏，从今此止，永不再犯’起不到任何作用。”若是不仔细、不具体地去想、去忏悔，只是大概做做样子地说:“我发露忏悔，不覆不藏，纵遇命难也不再造。”这只是一句空话，没有用！只是口头上忏悔远远不够。要仔细想、认真想身口意造下的这些恶业，要不覆不藏，下决心纵遇命难也不再犯。

我们忏悔不到位，心里一点感触都没有，生不起后悔之心、畏惧之心，就是因为忏悔得不详细、不具体。只是笼统地想：“我造的罪太深重了！”你说自己罪业深重，都有什么罪？一样也说不出来，这不叫发露忏悔、不覆不藏。你都不知道自己到底犯了什么罪，还说要忏悔？甚至还埋怨:“我忏悔了，业障怎么还没有消除，还没忏掉呢？”你没有如理如法地去忏悔，能消除业障吗？

很多人一听说有灌顶，都来参加，拦也拦不住，想尽办法接受灌顶。接受灌顶就是受密乘戒。密乘有外密和内密，有不共同的戒律，也有共同的戒律。基本的戒律是十四条根本戒，还有四条重罪，这些你都知道吗？如果不知道、不明白，你怎么忏悔啊？

二、罪业的四种情况

无论是自性罪，还是佛制罪，都有四种情况：有堕罪，即有罪业；无堕罪，即无罪业；有堕罪之形象，即形象上有罪业，实际上没有罪业；无堕罪之形象，即形象上无罪业，

实际上有罪业。

（一）自性罪的四种情况

比如杀生。以嗔恨心、贪心杀生，是有堕罪。以利他心、悲心而杀生，是有堕罪之形象，实际上是没有罪业的。比如大悲商主杀了短矛黑人，他不仅没有罪过，甚至圆满了无数劫的资粮。以悲心杀生是无堕罪。你有能力杀害他，并且能利益他、帮助他，能避免他下地狱，避免他六道轮回，在这样的情况下不杀他，这是无堕罪之形象。

比如偷盗。为了自己，以贪心偷盗是有堕罪；为了利益他人、帮助他人而去偷盗，就是有堕罪之形象，实际上是一种功德。

比如说妄语，为了欺骗他人、伤害他人而说妄语，是有堕罪。为了利益他人，利益众生，保护自他的生命或保护三宝的财产而说妄语，是有堕罪之形象，实际上没有罪业，是一种功德。以悲心或善心，善意地说妄语，是无堕罪。若有这样的利益，有这样的方便，你却不去说，是无堕罪之形象。

比如说恶语，以嗔恨心，为了恼害对方而说恶语，是有堕罪；以利他心，为了利益他、帮助他、改变他、纠正他而说恶语，是有堕罪之形象，是一种功德。以悲心恶口骂人，是无堕罪。他明明有问题，犯戒犯错了，你也有这样的因缘，能帮助他、改变他、纠正他，你却不去做，就是无堕罪之形象。如上师对弟子犯戒犯错的行为视而不见，在表面上看是慈悲，什么也没说，形象上是无堕罪，实际上有罪，是见死不救。

（二）佛制罪的四种情况

第一，以别解脱戒为例。

比如别解脱戒中的酒戒，如果是自己馋，贪那种味道、感觉而喝，还找借口："我是为了工作，为了应酬，不喝不行啊！"实际是为了满足自己的需求和欲望，这在任何时候都是有堕罪，是犯戒的。因为你是发了菩提心的人，你做事业也是为了众生，你喝酒是为了让对方高兴，为了事业能顺利，如果没有丝毫私心，没有这种欲望，完全是为他人、为众生，那是有堕罪之形象。你以悲心而喝酒是无堕罪。相反，你需要这样的方便，需要这样的圆融，使对方高兴，能引导他们进入佛门，在有意义的情况下，你却不喝不陪他们，那就是无堕罪之形象。在形象上、表面上看你没有喝酒，但实际上你舍弃了众生，舍弃了一种成就的方便，实际上是一种罪业。

比如唱歌跳舞。其实平时是不允许唱歌跳舞的，尤其是出家人。如果是以贪嗔痴而放逸，去唱歌跳舞，那是有堕罪，是犯戒的。而你为了供养三宝，为了自己能够开悟证悟，为了让众生欢喜，去唱歌跳舞，那是有堕罪之形象，实际上没有罪业。以恭敬心、悲心去唱歌跳舞，是无堕罪。你唱金刚歌、跳金刚舞容易开悟，然而你不唱也不跳，这是无堕罪之形象。形象上、表面上你是守护戒律了，有功德，而实际上是一种罪业。佛法是圆融的，你不会圆融，没有去圆融，就是罪过，就是罪业。

其他的戒条都是依此类推，不再赘述。

第二，以菩萨戒为例。

一般情况下是要做布施的，众生需要你的施舍，若是你不去施舍，那就是有堕罪。但是，若你去做布施会毁坏戒律，它们两个有冲突，这个时候要选择守护戒律。在这样的情况下，你为了受持戒律而不去做布施，是有堕罪之形象。布施和持戒二者相比，持戒重要，为了持戒可以舍弃布施。相反，你这个时候没有守护戒律而去做布施了，在表面上、形式上看是功德，但实际上为了布施舍弃了守戒，是一种罪业。

再比如我们身边有生病的人或者有困难的人需要照顾，若是不去照顾是犯戒；但你为了去做更重要、更有意义的事情，而没有去照顾他们，形象上看有罪，但这是有堕罪之形象，实际上是无罪业的。相反，在这样的情况下你要去做更多、更有意义的事情，你却没有去，而去照顾身边的众生，舍弃了更大的利益，这是无堕罪之形象，在形象上是无堕罪的，但实际上是有罪业的。

其他的戒条都是依此类推，不再赘述。

第三，以密乘戒为例。

不能说金刚兄弟的过患。若是以嫉妒心或嗔恨心说金刚兄弟的过患，是失毁誓言，是有堕罪。若是没有丝毫私心，完全是为了对方，能提醒、纠正或让他改正而说他的过患，是有堕罪之形象。以悲心善意说金刚兄弟的过患，是无堕罪。若是你明明知道他有问题、犯戒了，你提醒他，他也能接受，甚至能改变，在这样的情况下你却不说，就是无堕罪之形象，表面上看是一种功德，但实际上是有罪业的。有些人只记住了“上师讲的，不是不能说他人的过患吗？”却不知道在什

么情况下不能说，在什么情况下能说。没有智慧的人就是这样。

平时对上师所说所讲的一切教言都要视为正法，要恭敬地依教奉行，不能有丝毫的违反。若是以不恭敬之心，违反上师的教言，那是失坏誓言，犯了根本戒，是有堕罪的。若是为了保护上师的生命、声誉等，完全为了上师而说了一些上师不爱听的话，看似是对上师不恭敬，表面上看是一种罪业，实际上是无罪过，这是有堕罪之形象。为了上师的利益、事业而提醒或说出自己的建议，完全是恭敬的，那就是无堕罪。若是有好的建议却不说，是无堕罪之形象，实际上是一种罪业。

其他所有的戒条都可以这样去理解，依此类推。

任何时候罪业都有上述四种情况，一定要明白、掌握，再去取舍。

三、罪业的轻重有无

我们造下的罪业有重有轻，犯的戒也是有重有轻。在什么样的情况下所造的罪、所犯的戒是重的，在什么样的情况下所造的罪、所犯的戒是轻的，一定要弄明白。现在我们还做不到彻底不犯戒，也做不到彻底不造业，但是我们要尽量做到不犯重罪。

第一，在贪嗔痴等烦恼、非理作意非常强烈、严重的情况下造下的业是重罪。

第二，明知是犯戒、造业，还以轻视的态度去做，如“佛经是这样讲的，上师也是这样说的，不过没事吧，不会那么

严重吧，可能是吓唬我们的吧？”然后去做，这也是重罪。

第三，无论造什么业，若是对境、行为、动机和结果都具足了，也属于重罪。

第四，若是对自己造业犯戒没有一点畏惧感、忏悔心，反而还把这些事当作功德，还认为自己很有本事，这也是重罪。如果造业犯戒了，但是心里挺惭愧的：“我是佛弟子，是居士，是比丘，是相续中有戒体的人，怎么还造业犯戒呢？佛菩萨、上师肯定知道！将来要堕落恶趣，承担果报啊。”内心非常恐惧、后悔，在这种心态下造的业、犯的戒是轻罪。

第五，在精神很正常，能够控制的情况下，你随便地犯戒犯错，那也是重罪。在精神不正常、非常烦躁、无法控制的情况下造业犯戒不是很严重。

第六，造业犯戒了，没有及时忏悔，越时了，也是重罪。什么是越时？昼夜二十四小时分六个时间段落，即四个小时为一个时间段落。若是犯戒犯错了，没有对治、忏悔，超过了四个小时，就是越时，就是重罪，还有过夜、过月、过年。

造业犯戒了，过夜了，却没有忏悔、对治，是违反誓言；过月了，还没有对治、忏悔，是失坏誓言；过一年了，一直没有忏悔、对治，是过越誓言；超过两年了，没有忏悔、对治，是毁坏誓言。犯戒时间越短罪越轻，越容易忏悔；时间越长罪越重，越不容易忏悔。

犯戒造恶了，要立即忏悔。有的人觉得，忏悔的时候，自己所处的环境不方便坐着念诵、观修怎么办？佛菩萨无处不在，只要知道自己犯错造业了，心里猛厉地忆念、忏悔就

可以了，越快越好，不一定要坐着念诵、观修。

如果过夜了没有忏悔，就要通过做会供这样的修法才能清净。

如果过月了没有忏悔，自己内心的后悔程度和施舍心的程度，达到能将自己拥有的、最喜爱的都拿出来供养、布施，以这样的心态去发露忏悔，才能清净。

如果过一年了还没有忏悔，自己内心的后悔程度和施舍心的程度，达到在众生需要自己最亲的人，如儿女时，都能够施舍，以这样的心态发露忏悔，才能清净。

如果过了两年还没有忏悔，自己内心的后悔程度和施舍心的程度，达到在众生需要自己的血肉、生命时，也能施舍，以这种极度悔过的心态发露忏悔，才能清净。不是真要你舍弃生命，而是强调这样的后悔程度和施舍的心态，有非常强烈的后悔心，这样忏悔才能清净罪业。

过了三年以后，很难清净，基本上就没有恢复誓言的机缘了。大家一定要明白、掌握这些，懂得如何取舍。

明理、有智慧的人，即使犯了错误或戒律，恢复得也非常快。因为他知道自己犯了何种错误或戒律，知道应该如何忏悔。而一个愚者——不明理、没有智慧的人，虽然没有犯严重的过错或戒律，但是也很难恢复，很难从中解脱。因为他不知道自己犯的是什么错误，也不知道如何忏悔。

在什么样的情况下是不犯戒的，是无罪的呢？

第一，患病。在患病的情况下，实在无法做到。尤其是有很多佛制罪在这种情况下是开许的，不犯戒。

第二，不自主。在没有自由、自主权的情况下，有一些戒条犯了也不算犯戒，不会有罪。

第三，有更大的利益。为了更大的利益，可以舍弃一些不允许的小利益。如为了守护戒律，暂时可以舍弃布施。

第四，为了利益他人。如大悲商主杀掉短矛黑人是没有罪过的。

第五，为了引导众生。比如家里人不信佛、不学佛，为了把他们引入佛门，可以先恒顺他们，跟他们一起吃喝，跟他们走几步，然后再把他们拉回来，跟着自己走，这也不会犯戒。

第六，证悟空性。在无缘的状态下，尤其是一些佛制罪、支分戒，看似犯了也不会有罪过。

第七，亲见本尊，本尊开许。

第八，上师吩咐的，让你做的。

第九，为了保护自己的生命。遇到生命危险的时候，有些戒条是不能犯的，有些戒条是开许的。要到达彼岸，要成就，就不能轻易地失掉、毁坏人身。为了保护自己的生命、身体，有些戒条是不允许犯的，有些戒条犯了也不会有罪过。

什么样的情况下犯了是重罪？什么样的情况下犯了是无罪？都要明白、掌握，然后取舍。

忏悔的时候，尤其要具足厌患对治力和返回对治力，在心里不覆不藏、明明白白、清清楚楚地发露忏悔，才有效果。仔仔细细地忆念、回想；自己想不起来的，佛菩萨也知道。你不能向佛菩萨隐瞒，因为佛菩萨都知道。华智仁波切讲过：

“恶分别毒隐腹内，命终之前必现前。”恶分别隐瞒在腹内，命终之前一定会现前的。佛在经中还讲过，犹如一个盲人，周围有一百个有眼者看着。我们都是盲人，周围的佛菩萨都是有眼者，你能隐藏得了吗？我们自己看不到自己，就觉得别人也看不到，这是幼稚的想法。你做了一些坏事，以为佛、上师看不到，就没有事了？以为金刚道友也看不见，就没有事了？不要一点都不在意！佛菩萨无处不在、无所不知，你是隐瞒不了的。

发露忏悔的时候，仔细观察自己的身语意，发现很多都是不如法的，这些都是因为自己无明愚痴、烦恼重、习气重而造作的。佛、上师无所不知，我很惭愧，很后悔！有这种惭愧心也行。认认真真、仔仔细细地发露忏悔，才能生起真正的后悔之心，才能生起真正不再犯的决心，之前是不可能的。

若是没有仔细地想，内心没有生起真正的后悔之心、畏惧之心，表面上挺精进，但是没有用。修加行好几年了，修除障法好几年了，为什么没有深入，没有一点点的改变呢？就是这个原因。应该是越修越深入，越修越仔细，最后才能彻底恢复清净。去年是这样，今年也是这样，明年还是这样，没有任何进步，这种人是不会有成就的。

希望大家每天都有进步，每个小时都有进步，每一分钟都有进步，每一刹那都有进步。如同区分修行的根基一样，每一刹那都有进步，是上等的上等；每一分钟都有进步，是上等的中等，每一小时都有进步，是上等的下等。也可以这

样分，每天都有进步是上等，每个月都有进步是中等，每年都有进步是下等。应该给自己定个标准，然后去衡量，这样才会有进步。

思考题：

1、请说明罪业的有堕罪、无堕罪等四种情况。
2、在哪些情况下造恶业是属于重罪？在哪些情况下虽有犯戒行为但不属于犯戒？

金刚萨埵除障法（第九讲）

摘要

1、学修中出现的问题及对治；

2、放下心态，坚定信念。

我们要明白罪业的四种情况：有堕罪、有堕罪之形象、无堕罪、无堕罪之形象。有些在形象上是有堕罪、有罪业的，但实际上没有罪业；有些形象上是无堕罪、没有罪业，但实际上是有罪业的。以前也给大家讲过，修行不难，持戒也不难，难在不明理，难在没有把握这些界限。我们还讲了在哪些状态下是不犯戒、不造业的，在哪些情况下是犯戒、造业的。以前也给大家讲过，有四种人：外熟内不熟、内熟外不熟、内熟外熟、内不熟外不熟，与上述讲的是一个意思。仅从表面上、形式上看往往是不全面的，所以衡量一个人的时候，不能只看表面、形象；我们取舍善恶，取舍堕罪或无堕

罪，也不能只看表面，只考虑形式。

一、学修中出现的问题及对治

现在很多人没有主见，不能把握自己，稍微有一点风吹草动就动心了。自己原来确定要去做的或不去做的，因为别人一说等就动心了，自己无法能够掌握自己。这是什么原因？就是没有正知正见，不明理啊！若是自己明理，自己能够掌握自己，自己下的这个决心，做的这个决定，轻易不会动的。因为这个决心、决定不是盲目的。你在无明、盲目的状态下，下决心、做决定是不稳定、不可靠的，一定会变、会动的。若是自己明明白白、清清楚楚地下决心、做决定，这个是不会轻易动摇。

还有一种情况，就是认为守戒难，都不敢受戒；认为修行难，自己没有希望。你有这样的感觉，说明你还是没有明理，还是似懂非懂、一知半解的。修行是按次第的，你有正确的目标与方向了，然后尽力往这个方向迈步，迈一步就算一种进步，这叫修行。

你怎么没有希望呢？你现在更有希望，更有把握了，因为你找到目标和方向了。不用顾虑太多，自己尽力往前迈步就行了。比如有一百零八个台阶，上一个台阶，算一种进步，一种成就；上第二个台阶，又算一种进步……就这样一个台阶、一个台阶地攀登，最后一定能到达第一百零八个台阶。这时你已经到达彼岸，已经圆满了。

我为什么处处强调次第呢？就是因为没有一下子到达山顶的，要经历一百零八个台阶。如果没有迈出基础的一步，

怎么能最终到达山顶呢？一步登天是不可能的。我们在学习犯戒界限时讲，若是在无能为力的情况下，你犯戒了，是没有罪业的。作为凡夫，现在有很多做不到的地方，这是很正常的。佛菩萨的境界是我们所向往的，是我们要到达的目的地，是我们修行的目标，我们要往那个方向努力，能做到哪算到哪，能修到哪算到哪，只要不懈怠、不放逸就可以了。

但问题是，很多人到现在还没有找到目标与方向，这种人即使再努力、再精进，也没有用，一切都是白费的。有了目标和方向以后，再尽心尽力地去做，做到哪算到哪。比如观修，能观到哪算到哪，不可能立即就能观出来，不可能立即就能观得一清二楚，要慢慢来。佛在经中讲，你实在观不出来，就在心里想；实在想不出来，就看唐卡、看图片，然后再闭着眼睛想、观，想不起来的时候再看、再想，慢慢想、慢慢观，最后才能观出来。这样一步一步、脚踏实地地修，最后才能成就。

要把心态放下来，如果总认为自己学不会，总认为自己不行，说明你的心态还是没有放下来。你怎么不行？你有佛性，有上师三宝的加持，不可能不行！佛讲，每个众生都有佛性，都有如来智慧德相，都可以成佛。我们也经常讲，上师三宝的加持是无所不能的，是万能的，怎么到你这里就变成无能了呢？说明你还是没有相信！若是你相信自己有佛性，也有信心，还有上师三宝的加持，善神护法的护持，你还担心什么呢？谁有决心，谁能修持，善神护法就和谁形影不离，时刻都会保护他。

“我的身口意每天都在造业啊！”不要紧，那是肯定的，因为你刚接触佛法，刚进入佛门，还是个凡夫俗子。若是你没有烦恼、习气，不造恶业，你就不用进入佛门，也不用修持佛法了。正是因为你有烦恼、有习气，每天都在造业，所以你才需要进入佛门，需要修持正法。通过佛法，通过修持，改变自己的心相续，改变自己的思想和行为，这是有过程的。如果刚开始就拿佛菩萨的境界衡量自己，要求自己，这是给自己施加压力。这样你会失去希望，失去信心，走上绝路。不要这样！

若是懂得了哪些是有罪，哪些是无罪，哪些是重罪，哪些是轻罪，然后去把握，心就踏实了。“虽然我今天做了这样一件事，但是按照上师讲的内容一衡量，我这是无罪的，那就没事了。”“我今天做了这件事，但是一观察、一衡量，我是有罪的，应该忏悔。”“我今天造了一些罪业，但不是重罪，是轻罪，我可以忏掉。”智者不容易犯罪，一旦犯罪了也很容易、很轻松地就能从中解脱，能够清净；愚者容易犯戒，还很难从中解脱，罪业很难得以清净。这也是智者和愚者的区别，有学和无学的区别。

“我原来是念佛的，现在还是念佛吧，我不懂也不学这些。”“我原来是打坐的，现在还是打坐吧，我不懂也不学这些。”这种人很难发现自己的问题，很难发现自己的错误，还认为自己很坚定、不动摇。这不是坚定，不是不动摇，这是顽固、愚痴！

你现在什么也不学，只念佛就能往生，你有什么把握啊？

“这不是阿弥陀佛的愿力嘛，阿弥陀佛不是在因地的时候发愿了嘛！”有阿弥陀佛的愿力，你就能往生了？如果有阿弥陀佛的愿力就可以了，那么众生不就都可以往生了吗？“不是，那不行。所以我还要念佛，我这不是在念佛嘛！”什么是佛？什么是念佛？“杂念不起、妄念不生就行了！”若是能杂念不起，没有妄念，你就成就了。但是难哪！你没有破除我执我爱，怎么可能没有杂念呢？你没有放下自我，没有破除法执，怎么可能没有妄想呢？什么是没有杂念？就是没有我执我爱。什么是妄想？就是没有破除法执，一切缘法没有视为空性，没有证悟空性。所有的念头、想法都是妄想。破除了人我执，才没有杂念；破除了法我执，才不起妄念。没有杂念，不起妄想，确实叫念佛。但是你能做到吗？没有破除人我执，没有破除法我执，没有现量见到诸法的实相——无我或空性，是不可能做到的。

有足够的闻思才有修行，否则哪有修行？闻思就像双目，修行就像双足，这两个条件都具足了，才能到达目的地。希望大家多闻思，有了足够的闻思，再去修持；有了足够的闻思，才能找到目标和方向。找到了目标和方向，有了方法，才能努力、精进地学修。

现在我们大部分人都找到方向和方法了，只要精进学修就行了。修行的时候，不要总找感觉、找觉受，这是一种障碍。有觉受没觉受，有感觉没感觉，都不要紧，能坚持到底就是胜利。我们每天做早晚课，有时候感觉好，内心里有一些喜悦，就愿意做；有时候内心里没有感觉，没有喜悦，就不愿

意做了。这是障碍！这个时候更要坚持。你只执着好的，一有觉得不好的状态，就认为不是觉受，就认为没有感觉。其实这也是感觉，也是觉受，也是一种进步，只是你不知道。

我们现在有时候愿意上座，有时候不愿意上座。不愿意闻法、不愿意上座，也是魔！没有别的魔，哪有一个伸着手，张着嘴，令人万分恐惧的东西啊？心魔起来了就是魔。“今天挺累的，不上课、不上座了，躺下睡觉吧。”这就是着魔了！这就是障碍！这个时候更应该精进、认真！“魔来了，想战胜我是做梦！”这样，魔不仅不能战胜你，还被你吓跑了。没有别的魔，就是心魔。心魔不起，外魔不现。

二、放下心态，坚定信念

百日共修快要结束了，有的人有了心魔，障碍就来了，不是家里有事了，就是自己生病起不来了。我们的佛祖释迦牟尼佛快要成道的时候，出现了很多障碍，但是他坚定不移，最后成道了。那些障碍都是魔的幻化，不要相信。坚定信心，单位、家里、身体都不会有事的。即使有事了，也不要太在意！

有些人听上师说不会有事，就一天、两天地数，盼着好起来。但是没好，就开始怀疑了：“上师不是说没事嘛，怎么还不好呢？”你把心态放下，就不会有事了。你在盼着那个好的结果，就说明心态没放下；如果心态放下了，还会这样想吗？还会有这样的念头吗？

若是能坚定自己的信念，把心态放下，万缘放下，深信不会有事，就不会有事的。“单位、家里有事，还挺严重的，不回去不行。”目前看是这样的。但这是魔的幻化，就是要

动摇你的决心，这个时候更应该坚定自己的决心。身体也不会有事，这个肉体就是个皮囊，死就死，烂就烂！真那样才好！为了求法、修法而失去一条生命，那是多大的福报啊！从无始劫以来到现在，在六道轮回中，我们失去了无数次的生命，但都不是为了修持正法而失去的，都是为了世间的琐事，在无意义当中，在无奈的状态下失去的。我等大师释迦牟尼佛在因地的时候是怎样求法的？仅仅为了四句正法，舍弃过无数次的生命。你们头稍微疼了一点，腰稍微酸了一点，肚子稍微疼了一点，就受不了了。这叫苦修啊？这算什么啊？这是自己愿力和决心不够，愿力没有超越业力！

我等大师释迦世尊当时在印度菩提树下成道的时候，是以什么样的心态和信念成就的？就是一种坚定的信心！“我在无数劫中，一直渴求圆满菩提果位，若是这次在此处还不现前，哪怕粉身碎骨、命绝身亡，也不下座！”佛是以这样的决心上座的，以这样一种坚定的信念成道的！

参加百日共修也应该有这样坚定的信念和不动摇的决心，才能完成学业。看看你们，老公或老婆打电话时口气不太对劲，态度不是很好，就开始动心了：“是不是不高兴了？是不是对我有意见了？是不是我该下山了？”儿子或女儿打电话说：“妈妈，我想你了！”就开始动心了：“孩子想我了，我是不是该回家了？”现在都会找借口了：“我不能舍弃这些众生，我要照顾家里的众生啊。”领导、同事来电话，单位有什么调整、奖励了，就动心了：“我是不是应该回去参加啊？”就是没有坚定的信念，没有不动摇的决心，你们这

样能完成学业，能成就吗？

“天塌地陷，我也不动摇！即使粉身碎骨，我也不下山！”若是真有坚定的信念，若是真有这样的决心，谁能动摇你啊？这样心才能定下来，最后才能成就。否则，在山上闻法或修法，身体稍微有一点点不舒服，或有一些异常的状态，就开始找借口，“我今天不舒服”，就躺下了；“我今天跳舞的时候好像太用力了，身体乏”，又躺下了。身边的一些人也装慈悲：“每天都跳金刚舞，挺辛苦的，多睡一会儿吧！”这样互相一迁就，就完了。

我们现在每天观修四座，已经够少了；没有特别严格地要求，已经够轻松了。“我已经浪费了这么多的生命，浪费了这么多年，这次在山上也是，每天二十四个小时，只用三四个小时的时间修行，剩下的时间可以说都在浪费，这样不行，我必须利用这些时间来修行……”这样想，这样做，才能成就。

你们当中有的人还可以，而有的人却没有太大的改变、进步和成就，就是因为自己的决心不够、信心不足，所以还是老样子。无始劫以来到现在，我们一直都是烦恼、习气的奴才。现在烦恼、习气一起来，还是跟着它们跑，这样能成就吗？不可能！所以要下决心！没有什么大不了的事，人世间本来就是这样的，都是无常、不可靠的。忍一忍，稳重一点，不能稍微有一点风吹草动就动心，就丧失学修的信心。

百日共修期间所学修的内容，都是成就的必经之路，都是必不可少的内容。你不用广闻博学，但是这些基本的理论

必须要明白、要掌握。这都是历代祖师给我们做好的饭，铺好的路。你不吃这些吃什么？不走这条路走哪条路？有了这样的机缘，一定要好好地珍惜、把握，好好地去修持！

解脱成就对有些人来说非常难，对有些人来说非常容易，主要是能下决心。对真正下决心、有决心的人来说不难；有些人决心不够，总是动摇，修行也得颠颠倒倒、反反复复。有些人闻法、学法的时候，总是走马观花，大致地了解一下，大概地看一下，就认觉得都明白了；修行的时候，蜻蜓点水般，只是掌握一些皮毛，没有深入进去。应该看看，自己是不是真正明白、掌握了？没有吧！对有些人而言，修行只是刚开始。应该深入、再深入，进一步地要求自己，进一步地修，这样闻思修才能成就。

思考题：

1、修金刚萨埵除障法的过程中，是怎样做二利的？

2、结合开示，对照自己的修行状态，谈谈体会。

金刚萨埵除障法（第十讲）

摘要

1、为什么要学修金刚萨埵除障法；

2、金刚萨埵除障法的修持要点；

3、成就的征兆；

4、修学金刚萨埵除障法的功德。

今天是学修金刚萨埵除障法的最后一天，我们简单地总结一下。

一、为什么要学修金刚萨埵除障法

我们本具的佛性即如来藏被业障遮蔽了，要使如来藏在心相续中现前，就要消除业障。就像一面镜子上面有浓厚的灰尘，不能映现万物的影像，若要映出万物的影像，就要擦拭镜面上的灰尘。同样，如来藏即佛无漏的功德，现在被妄想分别遮蔽了，只要忏除了罪障，本具的佛性、如来藏，佛

无漏的功德自然就会显现。当我们把往昔由身口意造下的业障都消掉了，把相续中的罪障都忏掉了，自然就解脱成佛了。

我们都希求解脱成佛，也想迅速解脱成佛，那么就要消业，就要净除罪障。佛讲过很多消除业障、忏除罪障的方法，其中最殊胜的就是金刚萨埵除障法。为了消除业障、净除罪障，念一百遍其他佛菩萨的名号或咒语，不如念一遍金刚萨埵心咒或百字明。因为佛菩萨都有不同的愿力，金刚萨埵佛在因地的时候，曾经发愿要帮助罪孽深重的众生消除业障；无论是谁，只要忆念金刚萨埵佛，金刚萨埵佛就能帮助他消除业障、忏除罪障。如果这个愿望不实现就不成佛。普贤王如来也授记，末法时期的众生与金刚萨埵佛最有缘分，只有金刚萨埵佛才能度化末法时期的众生，因为末法时期的众生罪孽深重。金刚萨埵佛有特别的愿力，金刚萨埵除障法是净除罪障最有力量、最有加持的一个修法，所以我们就要修金刚萨埵除障法来忏除罪障。

罪障是业障、烦恼障、所知障、习气障的总称。其实有很多障碍，但都可以总集在这四种罪障里。业障和烦恼障主要障碍从六道轮回中获得解脱，所知障和习气障主要障碍成佛。

二、金刚萨埵除障法的修持要点

我们具体修金刚萨埵除障法的时候，上等者把心安住于大中观、大手印或大圆满的境界中精进修法，这是最殊胜的；中等者在生起次第和圆满次第的摄持下精进修法，也非常殊胜；下等者是具足四种对治力而精进修法。如果连四种对治

力都不具备，就不是真正的金刚萨埵除障法，因为它不能忏除罪障。若心里随便想一想、观一观金刚萨埵佛，随便念几遍百字明，这不是修金刚萨埵除障法，也不能忏除罪障。

修金刚萨埵除障法，最起码要具足四种对治力：

第一种是所依对治力。所依对治力有内在的所依对治力和外在的所依对治力。

内在的所依对治力就是愿、行菩提心。在此处怎样发愿、行菩提心呢？就是为了度化众生要成佛，为了成佛要忏除罪障，为了迅速忏除罪障而修持金刚萨埵除障法。不是为了自己获得健康、平安等暂时的利益、世间的福报，也不是仅仅为了自己能解脱成佛，而是为了度化众生。以这样的发心、动机，去修持金刚萨埵除障法，这是内在的所依对治力。

有很多人修金刚萨埵除障法不是为了解脱，也不是为了成佛，更不是为了众生，而是为了自己的健康、平安："我的病太多了，为了解除这些病苦，我要修除障法；我的坎坷太多了，为了消除这些，我要修除障法。"如果连出离心都没有，只是为了世间的福报、暂时的利益修持除障法，不能忏除罪障。还有一些人知道轮回太苦了，要往生西方极乐世界，这是为了自己解脱而修持除障法，没想度化众生；有的人听说佛有广大的神通，为了拥有这些神通、神变而修除障法。这都是自私自利，不是愿、行菩提心，都没有具备内在的所依对治力。

外在的所依对治力，就是清楚地忆念、观想上师金刚萨埵佛。自己平庸而坐，观想在头顶上方有一朵千瓣莲花，

莲花上有一个月轮，月轮上面有白色的“吽”（ཧཱུྃ）字，“吽”（ཧཱུྃ）字瞬间变成了上师金刚萨埵佛。形象上是金刚萨埵佛，本体上是自己的大恩根本上师。在这里观想一尊金刚萨埵佛就可以了，因为金刚萨埵佛是一切坛城的主尊、三世诸佛的总体。然后在上师金刚萨埵佛面前发露忏悔。

所依对治力的根本是坚定的信心。上师金刚萨埵佛无处不在，哪里都有，包括在自己的头顶上都有；上师金刚萨埵佛无所不知，你的言行举止包括每个起心动念，他都一清二楚；上师金刚萨埵佛无所不能，若是一心祈祷，他一定能帮助你消除业障、净除罪障。对此要深信不疑！若是没有这样坚定的信念，只是随便观一观，随便想一想，就不具备所依对治力。

第二种是厌患对治力。在上师金刚萨埵面前，不覆不藏，发露忏悔自己以贪嗔痴，通过身口意在过去世、现在世、未来世中所造的自性罪和佛制罪。自己能想到的，应该一幕一幕地回想；自己能回忆的，应该一幕一幕地回忆；自己不能知晓、不能回忆的，上师金刚萨埵都知道，也都发露忏悔。对罪业生起猛厉的后悔之心和畏惧之心，这就是破恶力，也就是厌患对治力。

第三种是返回对治力。在上师金刚萨埵佛面前，自己从内心深处立下誓言：从今以后纵遇命难，誓不再造恶业，不再犯罪业。有这样坚定不移的决心叫恢复力，也叫返回对治力。

厌患对治力与返回对治力都至关重要。

第四种是现行对治力。边念百字明边观想：上师金刚萨埵佛心间有一个月轮，月轮上有一个白色的“吽”（ཧཱུྃ）字，百字明的一百个字围绕着“吽”（ཧཱུྃ）字顺时针旋转，自己一念百字明，上师金刚萨埵佛心间的咒轮便源源不断地降下甘露，沐浴自己的身心。自己的病障变成了脓血，魔障变成了鱼、虾等小含生，罪障变成了烟、气，然后从毛孔、肛门、足底不断地排出。这时大地突然裂开，自己的冤亲债主围绕着死主阎罗王，伸着手、张着嘴向自己索要宿债。自己身上排出去的东西都落到了他们的手中、口中，变成了他们需要的东西，他们都得到了自己想要的东西，都心满意足了，甚至在相续中生起了慈悲心、菩提心。然后大地复合，自己的身口意也得以了清净。

接着观想头顶上的上师金刚萨埵佛又源源不断地降下甘露，通过自己的四轮遍满了整个身体，自己同时获得了四灌顶，消除了四障，成就了四种喜的智慧，显现了四身佛的果位，获得了如此殊胜的成就。这时，上师金刚萨埵佛微笑着对自己说：“善男子（善女子），你的业障已经消除了，你已经清净了。”然后金刚萨埵佛化成光融入自己的体内，自己瞬间也变成了金刚萨埵佛。

观想自己的心间有一个月轮，月轮上有个蓝色的“吽”（ཧཱུྃ）字，由白色的“嗡”（ཨོཾ）字，黄色的“班匝”（བཛྲ），红色的“萨”（ས）字，绿色的“埵”（ཏྭ）字围绕。一念这六个字，心间的咒轮便向上发光，每个光端上都有供养天女，拿着不可思议的供品供养诸佛菩萨，诸佛菩萨都非常欢喜，

发光融入了自己的体内，自己获得了与诸佛菩萨同样的成就，这是自利；心间的咒轮又向下发出五种颜色的光芒照耀三界众生，三界众生的业障得以消除、清净，都变成了五种颜色的金刚萨埵，外器世界也变成了现喜刹土。这是他利。

这个时候，一切色相皆为佛身，一切音声皆为咒语，一切意念皆为佛的圆满智慧，在这样的境界中念诵金刚萨埵心咒。然后观想外器世界融入了五种颜色的金刚萨埵佛，金刚萨埵佛融入了自己的体内，自己融入了心间的咒轮，咒轮融入了空中。在这样无分别、无缘的状态中安住。

念头起来的时候再观想，一切外器世界都是现喜刹土，一切内情众生都是五种颜色的金刚萨埵佛，在这样殊胜的境界中回向。这就是现行对治力。

上师金刚萨埵佛降下甘露，沐浴了自己的身心，消除了业障，自己得以清净，最后一切众生也得以清净。这就是缘起性空，就是诸法的事实真相、真理。大家要相信！若要彻底明白这个道理，能对此深信不疑，就要懂得缘起，要证悟空性。之前是不会明白的。对这个道理，很多人都非常怀疑。都在琢磨却琢磨不透，都在研究却研究不明白，都在思考却想不通。这很正常！没有一定的修行，没有一定的成就，是领悟不到的，也是不能通达的。以一般的、世俗的分别念，不可能研究透，不可能精通。

我讲过密勒日巴钻牛角的故事。如果密勒日巴变小了，钻进了牛角里；或者牛角变大了，密勒日巴钻了进去，这叫神通。这都在我们的思想范围和境界里，容易理解。可

是，密勒日巴没有变小，牛角也没有变大，密勒日巴仍然钻进去了，这就超越了我们的思想，超越了我们的境界，这才是真正的缘起性空的道理，才是真正的诸法的事实真相、真理。佛法的奥妙就在此处。很多人不理解："密勒日巴这么大，牛角那么小，他怎么能钻进去呢？"认为这是撒谎、骗人。这也很正常，因为他不明白缘起性空的道理。他没有修行，也没有成就，不相信佛说的话，自己也没有那么高的境界，怎么能琢磨得透？怎么能想象得到呢？

现在我们也讲这些，你们倒没觉得太深奥。"金刚萨埵佛降下了甘露，消除了我的业障，我清净了。"也没有再深入地想："金刚萨埵佛怎么能在我的头顶上呢？怎么能降下甘露呢？他降下的甘露怎么能融入我的身体呢？怎么能沐浴我的身心呢？心不是摸不到、找不到的吗？"如果这样一深入观察、思维，你的疑心就生起来了："不可能吧，我造的业这样就能消掉？我相续中的罪业这样就能忏掉？而且不仅是我，最后众生都清净了，能吗？"我们现在想理解这些很难，但我们应该深信佛说的话，然后好好修行，有一天一定能达到、证得这样的境界，这是肯定的。

在观想的时候，若是一下子观不出来，可以一步一步、一段一段地观，先观一段，再观下一段，最后就都熟悉了，熟能生巧嘛！心的力量不可思议，若功夫到位了，一瞬间、一刹那中都能观出来，而且观得清清楚楚、明明了了，一点都不模糊，这时候才算是成功了。之前就要反复观、反复修……我们现在每天都在修除障法，就是为了熟练，功夫能

到位。

三、成就金刚萨埵除障法的征兆

除障法修成的时候会出现一些征兆。征兆有外征兆、内征兆和密征兆。

外征兆：

1．梦到上师或本尊赐予沐浴。上师或本尊告诉你：“你的业障已经清净了。”这不是一般的梦，非常清晰、清楚，特别真实，从梦中醒来后，心里有一种踏实、愉快、喜悦的感觉，非常不可思议；

2．梦见自己在沐浴。这种沐浴和一般的沐浴不一样，梦境非常清晰，醒来后自己的内心非常喜悦；

3．梦见自己身着白衣。这与平常自己穿白衣服时的感觉不一样，心里有一种说不出来的喜悦的觉受；

4．梦见登至山顶；

5．梦到太阳、月亮升起。

自己在忏悔、消业，在精进修法的时候梦到这些，而且不同于一般的梦，心里有一种欢喜的觉受，梦境特别清楚。比如我们正在修除障法，今天是最后一天，这时能做到这样的梦，就是出现外征兆了。

内征兆是自己心里有特别的感觉，身体轻松了，心情愉快了。不是听说儿子考上了大学那种心里的欢喜，也不是家人打电话说“中奖了”那种欢喜。这些欢喜都比不上这种内心的愉快，感觉身体轻松，就像飘起来一样。

密征兆是烦恼、习气减轻了，若是能彻底消除了烦恼、

习气是最好的。虽然不是彻底消除了烦恼、习气，但的确少了很多，和以前没有修除障法的时候相比，是天壤之别，是翻天覆地的变化。

外、内、密的征兆出现之前，要精进地修持，反复观、反复修，绵绵密密、不停地修，最后才能成就。

四、金刚萨埵除障法的功德

修金刚萨埵除障法的功德，主要是能迅速忏除病障、魔障、业障等一切罪障，获得成就。如理如法地念一百零八遍百字明，往昔所造的一切罪障及所失毁的戒律一定会得以清净。每天如理如法地念二十一遍百字明，能够加持堕罪，即堕罪所产生的异熟果不会增长，也可以说能消除当天的业障。《无垢忏悔续》中说："百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所失毁的戒律与分别念的罪障，堪称为一切忏悔之王。倘若一次性念诵一百零八遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。任何一位瑜伽行者如果能发誓念诵，不但此人今生会被三世诸佛视为胜妙长子而加以护佑，而且命终之后也无疑会成为诸佛的长子。"

罪障包括所有的业障、烦恼障、所知障和习气障等一切罪障。修金刚萨埵除障法，念百字明，能忏除一切罪障，能迅速成就。不是今生今世，而是生生世世都成为佛的长子，就像文殊菩萨、观音菩萨、地藏王菩萨一样。

生病不怕，着魔不怕，我们有金刚萨埵除障法。若如法修持，一切病障、魔障、罪障都能立即忏除，能够获得圆满佛果，能够成就暂时和究竟的所有利益。这都是佛亲口说的

金刚语。佛是无欺的，不会欺骗众生；佛是遍知，大彻大悟，通达了诸法的事实真相、真理；佛是大慈大悲，他会将一切众生都视为自己身上的肉，视为自己的亲生儿女，他不可能欺骗众生。他若是只具有智慧而没有慈悲，也许不会如实地教导我们；他若是只具有悲心而没有智慧，也许会误导我们，但是他是大慈大悲，大彻大悟的。我们依止他、相信他，是不会有错的，大家要相信。

我们自己的智慧和能力是有限的，现在我们唯一要做的就是相信佛，听佛的话，依教奉行就 OK 了。不要再怀疑了，要深信、再深信！真心地希望大家能够珍惜这样的机缘，好好地修持这样殊胜的法要，通过金刚萨埵除障法早日净除罪障，获得圆满的佛果，即大圆满的境界！

思考题：

1、成就金刚萨埵除障法有哪些征兆？

2、如法修持金刚萨埵除障法能得到什么功德？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

05
上师瑜伽

学修目的

修行不能没有上师，上师是一切功德与加持的来源。不依止上师，没有上师的加持，不会有任何成就。一切佛经、续部、论典中从未宣说过不依止上师而成佛的历史。“十方劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜；念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”对上师生起强烈的信心，真正将上师视为佛！无论在今生还是在来世，都将上师视为唯一的怙主，唯一的依托，任何时候都不怀疑，都不动摇，都不改变！

主要观修内容

1、修学上师瑜伽的重要性；

2、观察上师及依止上师；

3、上师瑜伽的实修方法；

4、传承上师简介。

修持效果

修持此法要达到最终的效果：将上师所有的功德全部纳入自己的相续中，与上师身口意相应，与上师无二无别，证得大圆满法的境界。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

上师瑜伽（第一讲）

摘要

1、修持上师瑜伽必须要了知的五个要点；

2、以五个要点一一对照自身。

佛在续中讲："当知胜义俱生智，唯依积资净障力，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。"我们要成就，要解脱成佛，就要消除业障、积累资粮，还要有上师的加持。积累资粮和净除罪障主要是为了生起信心，尤其是对上师生起信心。佛在经中讲："胜义谛是依靠信心而证悟的。"有信心才有加持，依靠上师的加持，才能在自相续中生起证悟空性的智慧。

邬金莲花生大士讲："具有坚信得加持，若离疑心成所愿。"对上师的信心是成就的根本。具足信心地修上师瑜伽，才能获得和上师无二无别的成就；若是对上师没有信心，就

没有资格修上师瑜伽。若是对上师没有感恩戴德之心，即使修上师瑜伽，也不会有任何收获，不会有任何成就。只有对上师生起了坚定不移的虔诚信心，通过修持上师瑜伽，才能得到上师的加持，才能获得最究竟、最圆满的成就。

一、修上师瑜伽必须了知的五个要点

（一）了知上师是佛

成佛共有三道——远道、近道、捷径道。

远道指声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，就是显教。小乘里把上师看成是大阿罗汉，有这样的信心最好；即便不看成是罗汉，看成是一位具有功德，具足法相的比丘也可以。比如，无论是亲教师还是轨范师，主要是戒律清净，精通律藏，是一位具足法相的比丘或善知识。在菩萨乘里，能够将上师或善知识看成是菩萨，具有这样的信心是最好的，若是没有也不要求。菩萨乘里也讲了很多上师的功德，要依止具有功德、具足法相的上师。

外密三乘和内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽都属于近道。这里强调不能把上师视为一般的凡夫——补特伽罗，而必须要把上师视为佛之化身。

内密的阿底瑜伽，即无上瑜伽属于捷径道。在这里，既不能把上师视为具有功德的班智达，也不能把上师视为菩萨，也不能把上师视为佛的化身，而是要将上师视为佛！上师是佛，身为化身，语为报身，意为法身，总集三身。在末法时期，具德的上师就是佛的化身，也可以说就是佛。经中讲，佛在涅槃之时告诉阿难，不要伤心，不要哭泣，自己将来会化现

成上师善知识的形象来度化他们。第二佛邬金莲花生大士也说过，所有具德的上师都是他的化身。佛在经中讲，上师是三世诸佛之本体。上师是过去诸佛之化现，未来诸佛之源泉，现在诸佛之补处。

无上瑜伽是最顶乘、最高的境界，因此在此处强调要把上师视为佛。

修行的过程就是认识佛的过程，修行的过程就是拉近自己与佛之间距离的过程。修行的境界越高，对佛的认识程度越深；修行的层次越高，自己离佛越近。刚开始认为，佛在西方极乐世界；后来知道，佛就在身边，就在眼前；最后明了，佛与自己是一体的，自己就是佛。

我们经常讲，一切色相都是佛之身，就是佛。但现在若是无法将自己最崇拜，最有功德和恩德的人视为佛，那就更不可能将一切观为清净了。上师本来就是佛，包括一切众生本来就是佛。你不能把上师视为佛，你不明白、不能接受上师是佛，这都是自己的问题，说明你修行的境界还没有达到那个层次。修密法要观五种圆满，一切都要观为清净、圆满。若是有这么高的境界和智慧，把上师视为佛一点难度都没有。若是没有这么高的境界和智慧，把上师视为佛就比较困难了。

（二）了知上师所作所为都是佛之事业

上师所做的一切都是佛的事业，一切都要观为清净，一切都要当作窍诀，都要当作加持。

有些人可能觉得困难。如果你真正一步一步地修到这个程度，一点都不难。为什么呢？一切都观为清净，一切都转

为道用，在这种情况下，把上师的所作所为观为清净，转为道用，视为佛的事业，一点都不难！若觉得难，是自己的悟性还不够，自己的修行还没达到那种境界。

上师所做的一切，包括打你、骂你都是窍诀，都是帮你消业，让你开悟。看看那些大德高僧的传记，当时那若巴尊者在依止上师帝洛巴之前，是精通三藏的班智达。后来智慧空行母告诉他，他只是精通词句，并没有通达意义，所以仍然要依止上师。那若巴遵照空行母的授记，历尽了千辛万苦，依止了上师帝洛巴尊者，经历了很多磨难，苦修了很长时间。到了一定的时候，上师对他说："这般宣讲开示还不了达。"说完，便用鞋底猛击他的额头，结果那若巴尊者的相续中顿时生起了实相的证悟，达到了与上师的密意平等一味的境界。他依止上师帝洛巴的时候，上师没有给他传更多的教义，主要是通过各种苦行磨练他的习性，最后通过这样一种方式开显了他的智慧，唤醒了他迷失的觉性。

华智仁波切依止钦则益西多吉上师的时候，上师也不是很关照他，他的生活等各方面都非常艰苦。他的住处也只是一个很小很小的地方。有一天他在里面闭关的时候，上师喝醉酒了，从外面回来，怒气冲冲地在门口喊："你这个老狗，有本事出来！"华智仁波切战战兢兢地出来后，便受到上师的一顿打骂。华智仁波切后来回忆道，在上师叫他"老狗"的时候，他已经明白了诸法的实相。因此他就给自己起了个别号——"老狗"。他把上师钦则益西多吉骂他"老狗"当成了一种窍诀，并且通过这种方式开悟了、成就了。

因此，要将上师的一切所作所为都视为佛的事业。佛的事业就是降伏烦恼，对治烦恼，调伏众生，度化众生的一种方便。

（三）了知对自身而言，上师的恩德比佛的恩德还大

上师摄受了我们这些甚至是贤劫千佛也未能调化的浊世众生，从慈悲、恩德方面来说，上师已经胜过了诸佛，超越了诸佛。

过去世中出现过无数诸佛，但是都没能度化我们。现在上师教我们断恶的道理，帮我们关闭了堕落恶趣之门；上师教我们奉行善业的方法，帮我们树立了善趣与解脱的梯子；上师教我们发菩提心，利益众生，在我们的相续中播下了成佛的菩提种，让我们脱离轮回，让我们获得圆满的佛果；上师直指人心，让我们明白了诸法的实相，让我们见到了自己的本性、佛性。这都是上师在摄受我们，帮助我们。

佛传讲了佛法，但是佛法广大奥妙，若没有上师的窍诀则无法领悟。我们要真正证悟胜义谛，要开悟、明心见性，没有上师的加持则无法实现。所以上师的恩德比佛还大。

（四）上师是一切皈依处的总集

上师身为僧，语为法，意为佛，总集三宝；上师身为上师，语为本尊，意为空行，总集三根本；上师身为化身，语为报身，意为法身，总集三身。

佛在经中讲，想喝到一百条河流里的水，就要到河流汇聚的地方，在那里喝一口水就相当于喝到了所有河流的水。同样，你修诸本尊，修诸坛城，不如修上师。修上师就是修

一切本尊，修上师就是修一切坛城。

佛在《誓言庄严续》中云："十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜，念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。"若具有信心就是这样，修本尊不如念上师，念咒语不如念上师。但哪怕是念一遍上师的名号，也要在具足信心的基础上；若是没有具足的信心，就不是这样子了。

不通过上师，无法获得一切佛菩萨的加持；不通过上师，无法取得一切成就。

（五）了知虔诚祈祷就能在自相续中生起证悟智慧，无需依赖他道之缘

一心一意祈祷上师，忆念上师，就能在相续中生起证悟的智慧，就能开悟、成就。也就是说不用修其他法，不用靠其他的生起次第和圆满次第等修法，仅修上师瑜伽就可以了。

也许有人会有疑惑："只修上师瑜伽，就不用学修前面那些加行了吗？"不是！出离心、菩提心、消业积福是基础。没有这些基础，不可能对上师生起无比的、具足的信心！

现在人都说得好听："上师是佛，我现在不观别的了，只观上师行不行？"那是懒，不愿意观，观不出来，然后找借口。"金刚萨埵佛我观不出来，莲花生大士我也观不出来，直接观上师，行吧？"不行！对上师具足了真正的信心时才行，对上师的信心胜过了对佛的信心时才行！不是表面上的，而是内心真正具足了这样的信心，而且任何时候，任何情况下都不动摇！你对上师有这么大的信心吗？你对上师的信心已经胜过了对佛的信心了吗？

想真正获得上师的加持，必须具足这些条件和要点。如果具备了刚才所讲的五个要点，才是修上师瑜伽。

二、对五个要点应一一对照

第一，要把上师视为佛。视为佛的色身不行，要视为佛的法身，是诸法的本性，也是自己的自性。对此，你是否明白了？

第二，把上师的一切所为都视为佛的事业，即视为正法、窍诀。你能做到吗？对你说一句不顺心、不悦耳的话，就开始动心了、怀疑了、生气了。这样的人还想修上师瑜伽？还说自己可以把上师视为佛了？别说这些大妄语了！

第三，上师的恩德比佛的恩德还深广。你是否真正明白了这个道理？

第四，把上师视为一切皈依处的总体，那么在你的心中就没有别的佛、菩萨了，只有上师。你现在是这样吗？若没有一定的成就，很难在相续中生起这样的信心啊！

你真正能把上师视为佛了，依此类推，众生就都是佛了；你真正能把上师视为佛了，上师就会直接告诉你："不要到别处去找佛，你自己就是佛，去认识自己吧！"若是你对上师所言无有丝毫怀疑，当下就开悟了，当下就圆满了。

第五，仅仅依靠上师瑜伽而证悟。上师瑜伽非常重要，最后的成就就要靠上师瑜伽，就要靠上师的加持。但是你要有前面加行的基础，然后再看你对上师的信心是否完全具足了，如果回答是肯定的，你就是利根者，你离开悟、成就就不远了，快了！所以大家不要忽略基础与前行。修四外加行

是为了生起出离心，接下来皈依、发菩提心，然后消业积福，最后修上师瑜伽。为什么上师瑜伽要放在最后讲？就是要具有出离心、菩提心，消业积福的基础，通过一步一步地修持加行，才会对上师生起无伪的、具足的信心。此时只修上师瑜伽，很快就能开悟，就能成就，不用靠其他方法。

你对上师的信心是否是完全具足而且坚定不移？你现在能不能修上师瑜伽？你是不是合格的修上师瑜伽的人？你是否真正得到了上师的加持？就用前述五个要点来衡量。若是都具足了，你就是修上师瑜伽合格的法器。你现在快要得到上师的加持了，快要开悟了！可能上师突然骂了你一句，或者打了你一顿，你就成就了。瓜熟蒂落——瓜已经熟了，一碰就会落到地面上。对于相续成熟的人来说，开悟是非常容易的。

加持也分很多种，信心有多大，加持有多大。现在有些人也得到了一些加持：身体好了，家庭好了，相续也变成熟些了。这虽然也是加持，但这不是真正的、最后的加持。真正的、最后的加持是让你明心见性，令你开悟的窍诀。很多人都急着问："开悟是什么样子啊？我现在是不是开悟了啊？"是否开悟了，自己最清楚。开悟了，还会这样糊涂啊？开悟了，自己能不明白吗！

思考题：

1、为什么说上师是佛？

2、怎样理解"对自己而言，上师的恩德比佛的恩德还大"？

上师瑜伽（第二讲）

摘要

依止上师的三个阶段之观察上师：

1、具德上师的标准；

2、亲近与沟通的含义；

3、“有缘分”的含义。

佛已出世，也转法轮了，但是佛法广大奥妙，窍诀分散。依止上师、学修上师的意行是非常重要的。若是没有上师的窍诀，无法能够领悟佛法的真理。最终要明心见性，要成就，就要靠上师的加持。若没有上师的加持，无法能够明心见性、解脱成佛。

一、依止上师的三个阶段

依止上师要经历三个阶段，首先要观察上师，然后依止上师，最后修学上师的意行。

（一）观察上师

佛在经中讲，依止上师首先要观察上师。观察明白了，心里确定了，才可以依止。

密勒日巴尊者说：“弟子不观察上师，就去依止、跟随，犹如服毒药；上师不观察弟子，就去摄受、传法，犹如跳悬崖。”为什么这样说？因为喝毒药会断送今生的性命，而盲目地依止上师会断送解脱之命。依止上师是非常谨慎的一个取舍处，不能随便。按世间的角度讲，对一个人来说，生命是最珍贵的，涉及到生命的事是最大、最重要的。为了保全生命可以舍弃财产，舍弃一切。喝毒药会危及生命，所以要非常地小心谨慎。同样，依止上师涉及到我们的解脱之命。对于一个渴望解脱的人来说，解脱的机缘是最珍贵、最重要的，涉及解脱的事情是最关键、最需要注意的。若是不观察，不小心依止了一位邪师、恶师，就会葬送自己的解脱之命，就会丧失解脱的机缘，错过解脱的机会。

末法时期，邪师遍布世界。为什么说法弱魔强？因为邪师多，邪思邪见重；具德的上师善知识少，正知正见弱。众生业障深重，心里的妄想和分别等非理作意非常多、非常强。所以，外在显现上的魔也非常多。心魔不起，外魔不现。心魔越重，魔所化现的人也越多，显现上的魔力也越强，这都是我们自己的业障，都是我们自己内心的烦恼。专门弘扬邪法、邪教的邪师现在已经遍布了全世界。尤其在汉地，冒充上师、活佛、法王欺骗众生的人越来越多，随处可见，恶师在汉地也大有人在。若是不观察，就盲目地接触、依止，会

存在很多过患。

接触和接触不一样，结缘和结缘不一样。你接触一般人和接触特殊人，虽然都是结缘，但是得到的利益不一样，受到的伤害也不一样。若是你所接触、结缘、依止的是一位佛菩萨或具德的上师，他能引领你到达解脱的彼岸，让你的功德、福德圆满，让你开悟成佛。若是你接触、依止的是一位普通人，他不可能让你解脱，让你成佛。若是你所接触、结缘的是一个魔师、邪师或恶师，将来就要跟他一起六道轮回，堕落恶趣，甚至下金刚地狱。在不了解的情况下，应该依据我们的传承祖师之一华智仁波切的教言，不赞不谤陌生师。不赞叹也不诽谤，不帮助也不伤害，这是最好的选择。

有些人觉得没有事，不过是结个缘而已。但你结的是恶缘还是善缘不好判断。一旦结上了缘，就很难断掉。佛有佛力，魔有魔力，你想离开就可以离开吗？你想断掉就可以断掉吗？若是对你没有一定的诱惑力，没有一种让你迷惑，让你无法自拔的力量，还叫魔，还叫邪，还叫恶吗？现在很多人已经深陷其中难以自拔了，就是因为有一种力量束缚着你，牵引着你，不让你自由，所以非常危险。

有些人有疑惑："要观察、了解上师是佛，我能观察得了，衡量得了吗？"我们很难衡量一个人的相续，尤其无法衡量佛的境界。那该如何观察呢？佛讲，若根据一定的标准仔细去观察，也能有所觉察和判断。就像前面有一座山，山顶上冒着烟，依此可以推测、判断山后有火；我们不知道哪里有水，但是看到飞翔的水鸟，就可以推测、判断何处有水。同

样，若是真正的大成就者、佛菩萨再来，无论他给你示现的是什么，通过他的言行举止慢慢地观察，也能觉察出他的功德和境界肯定与凡夫不同。

依什么标准观察上师呢？小乘有小乘的轨范师、亲教师的标准和要求，大乘有大乘的上师善知识的标准和要求。大乘分显宗、密宗，显宗也有唯识宗、中观等，密宗有内密、外密。应该如何当上师、摄受弟子、灌顶等，都有所不同。

大概地讲，上师应该具有如下功德：第一，广大的智慧；第二，无伪的慈悲心；第三，摄受弟子的能力；第四，清净的戒律；第五，清净的传承；第六，殊胜的灌顶。

第一，广大的智慧。精通三藏，精通六续。三藏是显密共同的三藏，六续是密宗特有的六种续部。不仅要精通词句，还要精通含义，才可以说有广大的智慧。总的来说，就是有无我、空性的智慧。

第二，无伪的慈悲心。想拔除众生的痛苦叫悲心，想给予众生安乐叫慈心。无论是亲人还是敌人，无论是美还是丑，无论是穷还是富，无论是善还是恶，无论是老还是少，对一切众生平等地，真心实意地，发自内心地希望能够给予他们安乐，拔除他们的痛苦，这是慈悲心。

第三，清净的戒律。清净地受持别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。现在是末法时期，很难做到不犯支分戒，但是可以做到不犯根本戒。即使犯了支分戒，会立即忏悔，没有和堕罪一起过夜，最好没有一起过时，即堕罪和自己的相续没有同时共存，这是清净的戒律。

第四，摄受弟子的能力。若是有智慧、有慈悲，也有清净的戒律，但没有摄受弟子的能力也不行。摄受弟子的能力主要是四摄法，就是布施、爱语、同行、共事。这四个都是比较圆融的方法，因为每个人的相续不同，根基不同，习性也不一样，需要用软方法的时候就用软方法，需要用硬方法的时候就用硬方法。有调伏弟子的能力，有这样的善巧方便，这也是作为一个上师必不可少的方便。

第五，清净的传承。第一是不能间断法脉，如果不是口耳相传，中间有间断，就是断传承。第二是法脉没有被染污。若是上师与弟子之间有矛盾冲突，弟子对上师的信心不是万分具足，相续中对上师有邪见等，就是被染污。

密法特别强调法脉清净。这里强调，“依止一位传承如纯金丝线，没有沾染破誓言的锈一样，具有殊胜证悟的上师。”这个法脉就像纯金的丝线，不能有破坏誓言的染污。

现在很多人都把佛法当作一般的学问来学，没有恭敬心，没有信心，没有得到清净的法脉，把上师、师父当作一般的老师，把他讲的一些道理，随便地研究一下，掌握一些，这和学习一般的哲学没有什么区别。这样你只能得到知识，不能得到智慧；只能成就世间暂时的利益，不能成就出世间的利益。你真正要获得成就，要达到佛菩萨那种境界，要真正转识成智——把知识转为智慧，真正要让自己的境界超越人世间，就要靠信心，靠加持。

为什么说佛法从恭敬和信心中得？没有恭敬心，没有信心，求不到法；没有恭敬心，没有信心，得不到法的真实意

义与利益。现在国内外的很多知识分子都在研究佛法，学习佛理，那是学知识，做学问，不能叫学佛，也不能叫修行。学佛修行要靠法脉，靠信心，靠加持，靠窍诀；按照清净的传承，完整的仪轨和方法，做功课，如理如法地闻法，打坐实修，最后才能到达彼岸，才能成就。

第六，殊胜的灌顶。尤其是进入密乘要有灌顶，灌顶有因灌顶、道灌顶、果灌顶，也有基灌顶、道灌顶、果灌顶。这些灌顶都不一样。若不进入坛城，不接受灌顶，相续无法成熟，就无法获得最终的成就。

无论是修小乘还是修大乘，无论是修显宗还是修密宗，最后都要进入密乘，否则不会成佛。声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，都是进入密乘的台阶。进入密乘灌顶时，对上师、对坛城、对弟子要求都非常高，若是不具备条件，弟子就得不到灌顶；得不到灌顶，便无法进入密乘。所以，上师要有灌顶的能力。

上述大概地讲了一位具德上师应具备的条件，这些都是最基本的。若是仔细讲，要求更高了，需要具备的条件更多了。

以这些标准来观察、衡量，如果觉得不具备这些条件，就不能依止；如果觉得都具备了，才能依止。这也是为了遣除自己内心的疑惑。有些人觉得自己现在没有什么疑惑了。但是如果深入地问：“你为什么要这么信任他？为什么要依止他？你有什么把握解脱成佛？”你可能就开始怀疑了。做任何事情都不能盲目，不能迷信，应该先去了解、观察。了解好，观察好，确定了，内心深处才不会有疑惑，才能一心一意地依止，这才是真正地生起了胜解信心。胜解信心是没

有疑惑，不动摇的。若是有动摇，有疑惑，就不是胜解信心。所以，以这些标准深入地观察，也是为了对上师生起胜解信心。

信佛不能迷，依止上师不能迷，一定要觉。凡夫是迷而不觉，佛是觉而不迷。佛是破除迷惑的，破除迷惑了，觉自然就显现了。凡夫的觉性是被遮盖的，自然就迷茫、疑惑了。

经过仔细观察以后，找到了具德的、具足法相的上师，是不是就可以依止了？那还要看你是不是能与他随时亲近，随时沟通。

能亲近、能沟通是指能跟他学到一种法门，能接到一个清净的法脉、传承，能学到一个完整方法，能够引导你学到底、修到底，最终能解脱、能成就，这叫亲近、沟通。无论是面对面，或者通过电话、互联网等方式，还是通过光盘或者书籍，重要的是我们能完成这样的一件事，圆满这样的一个心愿。

就算你每天都能跟上师朝夕相处，随时都能跟上师见面聊天，但若是学修不到一个完整的解脱成佛的方法，那也不能叫亲近、沟通。在当今时代，亲近和沟通不是必须要面对面，通过互联网、电话、短信、书籍、光盘等方式，都可以亲近、沟通。但也不是听一听他的讲座，看一看他的书籍就是亲近、沟通。今天头疼了，给上师打电话说了几句话；明天不舒服了，跑到上师面前问问原因；跟上师一起吃顿饭，聊聊天……这不叫亲近、沟通。

怎么判断上师和弟子是否真正有缘？他有让你解脱，让你成佛的能力，你也有随时跟他亲近、沟通这样的福报；他

能教你解脱成佛的方法，你也能学能修，有这样的机缘与条件，这叫有缘分。这种情形下，这位上师可以认定这是与自己有缘的弟子，这位弟子也可以判定这是与自己有缘的上师。

有人说："我早就梦到过他，我们很有缘分啊！"那不一定是有缘。现在很多上师都是假的，你根本没见过他，你怎么知道他是你的上师呢？见面就是缘分，但缘和缘不一样。在城市里逛街的时候，能见到成千上万的人，那都是有缘的，你也去追随他们？刚才所说的缘分，是指特殊的，有意义的缘分。能令你开悟证悟，令你解脱成佛，才是有缘的上师。

依止上师不能随便，要经过观察上师、依止上师和学修上师的意行三个阶段。但现在很多人都是先依止，后观察，这是错误的、颠倒的。依止以后就不能再观察了，再观察就是犯根本戒。

思考题：

1、修上师瑜伽必须要了知的五个要点是什么？

2、以什么标准来观察上师及选择上师？

上师瑜伽（第三讲）

摘要

1、依止上师的三个阶段：观察上师，依止上师，修学上师的意行；

2、上师瑜伽的实修方法：明观福田，七支供，专心祈祷。

没有上师的引导与窍诀，就无法领悟佛法的奥妙，无法通达佛理。要通达意义，必须靠上师的指导和窍诀。要真正证悟诸法的实相，证悟空性，证悟大圆满，必须靠上师的加持。有信心才能获得加持，有加持才能真正地证悟胜义谛空性或无我的境界。所以，我们要精通佛理，要真正地获得成就，依止上师是必不可少的因素。因此，依止上师是非常重要的。否则，自己摸索，盲目修学，不会有任何成就，甚至还有很大的危险性。

一、依止上师的三个阶段

依止上师首先要仔细观察，不是谁都可以当上师的。佛书里对具德的上师都有一定的要求和标准，用这些要求和标准来衡量、观察，得到结论后再去依止。依止后就不能再观察了，否则会犯根本戒。

（二）依止上师

第一，依止上师后不能再观察，上师的一切言行举止、所作所为，无论在外表上看如法或不如法，合理或不合理，都要观为清净，都要视为佛的事业。不然，会影响自己的进步，影响自己的成就。

第二，视上师为一切皈依处的总体。依止上师后只能看功德，不能看过失。具德的上师是不会有过失的。假若在表面上看有过失，也是自己的业障。

第三，依止上师后要时时刻刻念恩、感恩。上师就是佛，上师对自己的恩德比佛还大，已经超越了佛陀；上师是一切皈依处的总体，只修上师瑜伽就能获得圆满的成就。如云：“十万劫中勤观修,具相随好之本尊,不如刹那念师胜。”只靠上师瑜伽，只靠忆念上师的功德和恩德，就能功德圆满，究竟成就。

若真心想获得窍诀，获得成就，就要把上师的一切所作所为都观为清净，观为上师调伏自己的一种方便。事实也是如此，不仅仅是上师的所作所为，所有的显现都是我们成就的助缘，本来都是清净的，不清净的是自己的心。

你真正入密乘了，真正修持密法的时候，一切都要观为

清净，观为圆满。本来就是清净的，本来就是圆满的，不是把非清净的观为清净。把所有众生的所作所为都能观为清净，观为圆满，那么把上师的所作所为观为清净，观为圆满，观为佛的事业，还有什么难的啊？是一件轻而易举的事情。主要看你是不是真正进入了密乘，是不是真正可以修持密法了。如果你连五种圆满都做不到，就没有资格进入密乘，也没有资格修持密法。

显宗里也讲，一切都是因业力所现，因业力所感，这是大乘、小乘共同的观点。一切唯心所现，唯识所变，这是显宗唯识宗的观点，它的境界还没有达到中观的境界，就更不用说达到密宗的境界了。

应该衡量一下自己，评价一下自己，你是不是位合格的密法弟子？是不是位合格的金刚弟子？只是口头上说自己修密法了，进入密乘了没有用！你是否进入了密乘，是否修持了密法，就看你的见解，看你内心成熟的程度。不是仅仅在嘴上说说，也不是会念几个咒语就是入密乘，修密法了。

时时忆念上师的功德，时时忆念上师的恩德，培养对上师的信心，然后向上师求加持。“上师，能不能加持加持我？”想要得到加持，就要修学上师的意行，和上师相应，这才是真正的加持。

第四，以三种供养来依止上师，令上师欢喜。

修法供养：如理如法，专心致志，精进地闻思修行，令上师欢喜；表里如一，依教奉行，令上师欢喜；有觉受、有境界了，禀告上师，令上师欢喜。

不应该有一点点坎坷、磨难的时候，就跑到上师面前，说身体不好了，家里出事了，孩子学习不好了等乱七八糟的事，让上师不高兴。这叫不如法地依止。应该是有好事的时候，立即向上师汇报："我修行有进步了，有如是如是的征相，有如是如是的觉受"；"我修行有进步了，达到了如是如是的境界，取得如是如是的成就。"这样才能令上师欢喜、开心！你有进步了，有成就了，上师说话也有劲，也有兴致。

力供养：自己有条件、有能力的情况下，尽量护持上师，帮助上师圆满弘法利生事业，以这样的方式令上师欢喜，让上师高兴。在那种愉快、喜乐的状态下，上师才能讲出真正的妙法。如果总让上师伤心，上师也讲不出那种真正的窍诀，自己也得不到利益。

财供养：在有条件、有能力并且方便的情况下，把自己珍贵稀有的财物拿来供养上师，这是对上师的财供养，也是给自己积累资粮。一位具德的上师不可能用你这些财物去造业，而是替你去做弘法利生的事业，也就是替你消业积福。上师的弘法利生事业广大，你所做的好比是一滴水，把这滴水融入上师事业的功德海里，这滴水与上师事业的功德海就成为了一体。不是要拿很多钱物来做供养，只要自己能诚心诚意地做供养，哪怕是一分钱、一角钱也是圆满的、殊胜的。

一位具德的上师不需要这些，做财供养是给自己种福田、积累资粮，也是随喜上师的事业。上师用这些财物做弘法利生的事业，你自己也因此结上了这样的缘，也种下了这样的福。

以上述三种供养令上师欢喜，让上师高兴，然后去领受上师的教言，接受上师的窍诀，接纳上师的加持。真正能够一心、虔诚地祈祷、忆念上师的时候，你的心胸才能完全打开，本具的光明和智慧才会自然显现，之前是不可能的！

（三）修学上师的意行

上师瑜伽就是上师相应法，就是和上师相应。意指心，行指语言和行为，修学上师的意行就像猴子学人一样跟上师学。上师怎么说你就怎么说，上师怎么做你就怎么做，上师怎么想你就怎么想，身口意完全和上师相应。最后，让自己的心和上师的智慧融为一体。上师的心和自己的心本来就是一体的，你领悟了、证得了，就开悟了。也不仅仅是上师的心和自己的心是一体的，所有众生的心和你的心都是一体的，这就是万法一心。

也可以这样讲，自己的身融入上师的身，自己的语融入上师的语，自己的意融入上师的意，与上师的身口意合二为一，最后和上师成为一体。其实本来就是一体的，本来就是一个，真正明白了，真正做到了，这才是最究竟的上师相应法。这就是修学上师的意行。

修上师瑜伽的三个阶段，每个阶段都是至关重要的，都是修这个法应该具备的前提条件。

二、上师瑜伽的实修方法

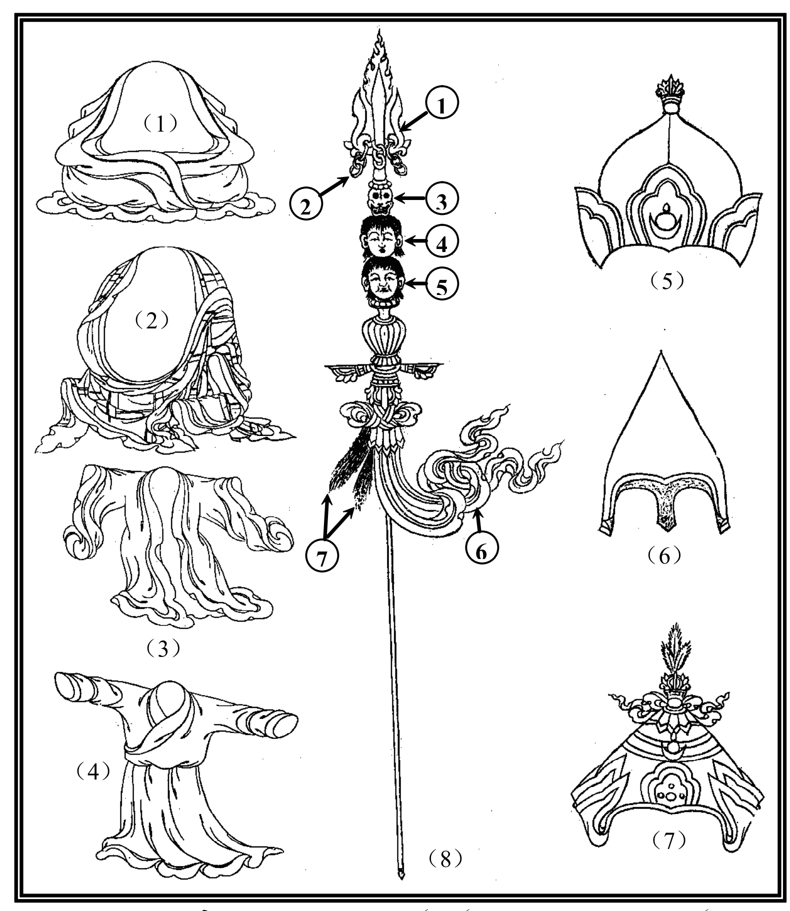
修上师瑜伽，需要明观福田、七支供和专心祈祷。

（一）明观福田

第一，观想



པདྨ་སཾ་བྷ་ཝ།
莲花生大士



（1）大氅（ཟ་བེར།）（2）法衣（ཆོས་གོས།）（3）咒士衣（ཐོད་ཁ།）

（4）内衣（འདུངས་མ།）　　　　（5）莲花苞帽（པདྨ་ཁ་འབུས།）

（6）鹿耳帽（ཤྭ་བའི་མཉེན་ཞུ།）　（7）见解脱帽（པདྨ་མཐོང་གྲོལ།）

（8）天杖（ཁ་ཊྭཱཾ་ག།）：

①顶端三尖（ཡར་རྩེ་གསུམ།），②九铁环（ལྕགས་ལུང་དགུ།），

③④⑤干湿旧三头骨（ཐོད་པ་སྐམ་རློན་རྙིང་གསུམ།），

⑥五种彩绸（དར་ཚོན་སྣ་ལྔ།），

⑦死人与活人的头发（ཤི་སྐྲ་དང་གསོན་སྐྲ།）。

观修刹土实际上是广大心力的境界。观想圆满具足一切庄严法相，光明遍照诸方的莲花光宫殿，在它的中央将自己的本体观为益西措嘉空行母，这样观想有三个原因：一是堪为灌顶之法器，二是生起空乐智慧，三是令上师欢喜摄受的殊胜缘起。形象上观为至尊金刚瑜伽母，身色鲜红，一面二臂三目，以急切、专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”指的是一见到上师，就现出无比欢喜的神态。右手在空中摇动能唤醒无明、愚痴睡眠的髅鼓，左手在腰际部位执着根除三毒的弯刀，周身赤裸佩带骨饰，花鬘悬垂，观想这样一个显而无自性，宛如空中出现彩虹一样的形象。显而无自性就是显现上有，本体上没有，也就是缘起和性空无二的见解。

接着再观想自己的头顶一箭左右的上方虚空中，有一个由奇珍异宝组成的十万瓣的莲花垫，它上面是日轮，日轮上面是月轮，月轮的上面本体是三世诸佛的总集——无等大悲宝藏具德根本上师。

在此处，本体上是上师，形象上是莲花生大士。为什么要把上师的形象观为莲花生大士呢？因为莲花生大士是旧译宁玛派的开山祖师，是阿弥陀佛的意化身，代表了所有的上师，所有的上师都是他的化身。我们作为旧译宁玛派的信众，应该对莲花生大士具足信心。若是对自己上师的信心超越了对莲花生大士的信心，这时候应该形象上是自己的上师，本体是莲花生大士。比如说修上师晋美彭措法王如意宝这个简单的上师瑜伽，形象上是上师如意宝，本体上是文殊菩萨。

但若是对上师的信心没有超越对莲花生大士的信心，没有超越对佛的信心的时候，应该以莲花生大士的形象代替上师，即本体是上师，形象上是莲花生大士。

莲花生大士身色白里透红，光滑润泽，一面二臂，双足以国王游舞式而坐，身着大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽。莲花生大士的这顶冠冕有三种不同类型：莲花苞帽、鹿耳帽、莲花见解脱帽。这里指的是莲花见解脱帽，这顶冠冕内外双层表示生起次第和圆满次第双运，顶端三尖表示三身，五种颜色表示以五身利益众生。上面的日月图案，表示智慧与方便，蓝边装饰表示三昧耶无边无际，金刚宝顶表示三摩地如如不动，鹰鹫的顶翎装饰表示见解证悟到极点，修行境界达到了最究竟。莲师右手在胸前以契克印持着纯金的金刚杵，左手平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树装饰；莲师的左腋下明妃空行佛母以隐蔽式持着卡张嘎（天杖），卡张嘎的顶端三尖表示本体、自性、大悲三者；干湿旧三种头骨（卡张嘎上的装饰）表示法身、报身、化身；上面有九个铁环，表示九乘次第；五种彩绸表示五种智慧；装饰着死人与活人头发，表示在八大尸林中以禁行来摄受所有的鬼女、空行母。要明明了了地观想、忆念，这都是有代表性的。

接下来明观莲师的周围五光网眼的范围当中彩虹旋绕，中央有我们的历代祖师们，印度的八大持明，藏地君臣二十五尊等浩瀚如海的三根本、护法神，他们都是超凡入圣的形象。

修上师瑜伽有三种不同的观修方法。一种是修皈依观想

皈依境的时候，将皈依境中的上师观想成重楼式，也就是莲师头顶上明观一切大圆满传承上师以重楼式而坐。若是自己发心到位，修皈依也是修上师瑜伽。

另一种是观修金刚萨埵的时候，观想为总集珍宝式，就是一尊金刚萨埵，一尊代表一切。也就是一切根本传承上师集于上师金刚萨埵一身当中。本体是上师，形象是金刚萨埵。以这种方式，修除障法也是修上师瑜伽。

最后一种是修上师瑜伽的时候，观想成垒环式，也就是大圆满诸位传承上师以及一切浩瀚如海的三根本、护法神围绕在邬金莲花生大士周围，犹如众人集会般安坐。

如是观想完毕后，依照全知麦彭仁波切所造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》的仪轨，开始念诵下文：

上师瑜伽者：

哎玛吙！	**哎玛吙！**
让囊达巴局降样卡色	**自现清净浩瀚佛刹土**
让哩多吉那救玛萨卫	**明观自成金刚瑜伽母**
谢握切吉达咚涅笛当	**梵顶千瓣莲日月垫上**
嘉内根地乌金多吉羌	**总集皈处邬金金刚持**
嘎玛也则多吉拖窝南	**白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶**
隆给期凿措嘉耶当撤	**圆满报饰双运措嘉母**
格拉让雄杰地皆扣凿	**身圆自生续部之坛城**
匝结喇嘛夸竹丹剑吉	**本传上师空行守誓等**
德结工挝雪瓦印德耶	**安住如同解开芝麻荚**
阿压狼内得贼益西巴	**如是邬金刹土智慧尊**

恰达瓦巴估波登拉特　　　犹雨融入观修之所依

刚开始对仪轨和观想内容不熟悉的时候，可以先观想，然后再念偈颂；熟悉了以后，边念偈颂边观想，偈颂念完了，观想也结束了。偈颂的内容就是刚才我们讲的这些观想内容，即观想所在地——住处、自身、上师以及传承上师和其他眷属。

这是我们修上师瑜伽的对境，也是所依，要清清楚楚、明明了了地观，观得越清楚越好。

第二，迎请

接着念诵三遍或七遍《金刚七句祈祷文》迎请融入。

吽　　　　　　　　吽

欧坚意吉努向参　　邬金刹土西北隅

巴玛改萨东波拉　　莲茎花胚之座上

雅参乔革俄珠尼　　稀有殊胜成就者

巴玛炯内写思扎　　世称名号莲花生

扣德夸桌忙布果　　空行眷属众围绕

切杰吉色达折吉　　我随汝尊而修持

新吉拉些谢色所　　为赐加持祈降临

格日巴玛思德吽　　格日巴玛思德吽

心里观想：铜色吉祥山莲花光宫殿一切所依及能依尊众真实降临，就像水注入水一样融入自身——所观想的誓言尊者中，成为一体。

我们所观想的这些尊众都是誓言本尊，坛城刹土中真正的佛菩萨都是智慧本尊。迎请智慧本尊降临，融入誓言本尊，

成为一体。其实本来就是一体的，不是从另外一个地方将佛、本尊或上师等迎请到这里。我们还是有分别念，若是没有分别念，若是自己的境界真正到位了，不迎请也可以，本来就是这样的。自己去认识或者是安住在这种认识、见解中就行了。

这就是明观福田的内容，接下来就是自己要在如此殊胜的所依境面前积资净障了。

思考题：

1、怎样去依止上师并且学修他的意行？

2、修上师瑜伽，明观福田时有哪三种观修方式？

上师瑜伽（第四讲）

摘要

上师瑜伽的实修方法之七支供：

1、顶礼支（对治傲慢，三种顶礼）。

一、上师瑜伽的实修方法

所有积累资粮的方法，都包含在七支供里。七支供不但能积累资粮，还能消除业障，让善根和功德增长，直至圆满。

（二）七支供

七支供包括：第一，顶礼支；第二，供养支；第三，忏悔支；第四，随喜支；第五，请转法轮支；第六，祈请不入涅槃支；第七，回向支。

在上师三宝的面前做七支供的修法，念诵下文，并如法观想。

复行七支供者：

吙！	**吙！**
德逆理德给贝香擦漏	**化身尘数恭敬而顶礼**
囊折耶样根桑巧贝巧	**奉献现有本圆普贤供**
才鬲内萨德冬解期夏	**无始所积罪堕皆忏悔**
靠地给措根拉吉耶让	**轮涅一切诸善作随喜**
桌卡结折多吉格耶内	**乃至轮尽祈驻金刚身**
杂吉秋结库漏估德所	**祈请常转深广正法轮**
给措玛哩桑吉脱些哦	**无尽善聚回向成正觉**

第一，顶礼支：

吙！化身尘数恭敬而顶礼

顶礼主要是对治傲慢。人都有傲慢这种不好的习气，若是有傲慢心，相续不会有任何进步。傲慢有两个特点：一个是无法发现自己的缺点和毛病，另一个是无法发现他人的优点和功德。这样，你永远无法改正自己的缺点和不好的习气，也学不到他人的优点和功德。

傲慢心对我们的危害非常大。生活和工作中所发生的很多矛盾与冲突，还有很多的烦恼与痛苦，都是由傲慢心导致的。傲慢分好多种，自我的观点就是一种傲慢。我们总是看不到自己的问题，看不到对方的优点，这就令我们颠倒。其实问题就出在自己身上，但是我们没从自身上找原因，而是向外找，从他人身上找原因，然后就烦恼、痛苦、委屈。若是真能反省自己：“这是我自己造的业，是我自己业力现前，是我自己的心不清净，是自己的问题。”这样，就能去改正自己相续中存在的问题，任何时候都不会怨恨别人，也不会

再遭受这些委屈和痛苦了。所以对治傲慢心非常重要。

我们的相续为什么没有改变，修行为什么没有进步呢？就是因为有傲慢心，有我执。我们为什么不能依教奉行？为什么不能把上师视为佛？也是因为有傲慢，有我执。如果没有傲慢，没有我执，就能在任何时候都把自己放在最低处，把他人放在最高处。这样，把上师放在最高处，依教奉行，就更没问题了。就是因为有傲慢心，所以目前还做不到。

有傲慢就没有功德，即使有功德也是微不足道的。无论是世间还是出世间，稍微有一点点成功，就目中无人、趾高气扬，这样贡高傲慢的人没有功德。这样的人就像狭沟里的小溪一样，“哗啦哗啦……”流得快，声音也大。真正有大功德的人，就像无边无际的大海一样，不可能那样宣扬，那样傲气。

能把自己放在最低处时，实际上你在最高处，因为你内心的智慧、德行就在最高处；你把自己放在最高处时，你内心的智慧、德行便落在最低处了，就是说你内心里已经没有德行，没有智慧了。把自己放在最低处时，心就像大地一样，无论挖、推，在上面行走或盖房子都行，这种心态叫没有傲慢。这样行，那样不行；这样可以，那样不可以；这个人行，那个人不行……总这样分别、斤斤计较，这叫傲慢。

对治傲慢就要做顶礼，先给佛、上师顶礼，慢慢再给所有的众生顶礼。

顶礼有三种：身顶礼、语顶礼、意顶礼。

意顶礼：即恭敬心。意顶礼是根，是三种顶礼当中最主

要的顶礼。若是没有恭敬心，仅口头上念赞叹文或说悦耳语，也没有用；若没有恭敬心，外表上再有礼貌，再伪装，也没有用。

什么时候才能生起恭敬心呢？你忆念佛的功德，上师的功德，僧众的功德时，心里满怀喜悦，法喜充满，这叫恭敬心。忆念同修道友的优点，忆念身边众生的优点，忆念所有众生的优点，“这都是我种福的福田，都是我成佛的助缘。若是没有这些众生，我怎么种福田，怎么成佛，怎么发菩提心，怎么利益众生啊？”“每一个众生，乃至外在的万事万物，都有自己的优点和功德，都有其存在的意义。”能这样忆念，心里会法喜充满，这叫恭敬心。

若是有这样的恭敬心，相续中傲慢就没有产生或存留的机会了，它的位置已经被恭敬心取代了。傲慢和恭敬心它们两个只有一个位置，恭敬心先生起来了，傲慢就没有地方了。无明现在修行就要这样，不要把机会让给傲慢心，因为傲慢心对我们的伤害太大了，危害太严重了。无始劫以来到现在，傲慢心束缚着我们，牵引着我们，让我们造下了弥天大罪；让我们六道轮回，受尽了无穷无尽的痛苦。现在我们不能再让它坐在那个位置上，不能再让它像往昔那样伤害我们，我们要对治傲慢心，把它阻挡在门外，不让它进入相续。我们要邀请恭敬心进入相续，有了恭敬心的对治力，傲慢就无法进入了。

那怎样邀请恭敬心呢？通过权力、势力邀请不到。时时忆念上师三宝的功德，忆念有缘众生以及所有众生的优点，

这是邀请恭敬心。恭敬心能利益我们，能帮助我们永远地脱离烦恼痛苦，让我们的福德和智慧圆满，最终能解脱成佛。这是意顶礼，也是最重要的。

语顶礼：口中念诵顶礼句或祈祷文，如念诵上师三宝的赞颂文，诵持佛菩萨的名号，赞叹众生等。

身顶礼：显宗里主要讲了两种方式，一种是礼足，直接把佛或上师的脚顶在头上。这种方式在现代已经很少用了。还有一种是五体投地的顶礼。密宗里，主要是全身着地进行顶礼。

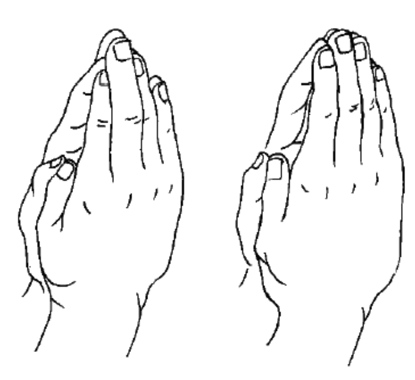
无论是全身着地还是五体投地，两种方式都要如理如法。书上讲：一边顶礼，一边东张西望、胡言乱语、心不在焉，当右方有人来来往往、说话交谈时，眼睛与心思便转向右方，结果双手也就合十到左脸颊上了；当左边出现类似的情况，或有什么响动，心又往左边跑，眼睛也跟着心一起跑，这时双手又合十到右脸颊上了。这都是不如法的。

我们必须清楚地认识到，如果东张西望，心不在焉，边顶礼边说话，身口意不专注，只是东倒西歪地在那里顶礼，除了自己的身体白白受累以外，没有任何实义，甚至是造业，因为这是一种最大的不恭敬。

数目不重要，仅仅做一次礼拜也要如理如法。身体端直，专心致志，双手合十，宛如含苞待放的莲花一般空心合拢。绝不可以掌心毫无空隙地并拢或者仅仅以指尖接触等，这是不如法的。《大解脱经》中讲："如莲花待放，合掌于顶上，无量身云聚，敬礼十方佛。"手掌下方闭合，手指上方稍开，意指

关闭三恶道之门，打开三善道之门。

首先将双手置于胸前，在前面明观福田的殊胜所依境面前做顶礼。平日则观想在浩瀚无际的坛城里有无量诸佛、主尊，每一尊佛，每一位本尊前面都有一个自己，自己的周围站满了家亲眷属、冤亲债主等一切众生，和自己一起顶礼。也就是忆念众生，发菩提心。



然后开始做身顶礼、语顶礼、意顶礼。心里生起猛烈的信心，口里念诵祈祷文、赞颂偈、佛号或咒语。先合掌放在顶轮，观想获得了诸佛菩萨身的加持，净除了身的业障；合掌放在喉间，观想获得了诸佛菩萨语的加持，净除了自己语的业障；合掌放在心间，观想获得了诸佛菩萨意的加持，净除了自己意的业障。然后五体投地，即前额、两手、双膝着地。若是任何一体没有着地，都是不如法的。此时观想净除了五毒烦恼的障碍，获得了佛身、语、意、功德、事业五种加持，也可以说是获得了佛所具有的五种智慧。站起来时，身端直，心不散乱，语不散乱，即不说闲话、止语，仅念诵赞叹文、祈祷文、佛号、咒语等。双手合掌，按照前述方法再次顶礼。

一定要按照传承如理如法地顶礼。以前，密勒日巴尊者去见玛尔巴上师的弟子、自己的同门师兄鄂巴上师的时候，鄂巴上师正在讲法，尊者就远远地向鄂巴上师顶礼。鄂巴上

师看到远处有一个人在向自己顶礼，而且他的顶礼表里如一，非常如法。以他顶礼的方式就能看出来，此人不是一般人，或者是玛尔巴上师的弟子，或者是修玛尔巴传承的人。

我们也经常讲，如法地进行身语意顶礼非常重要。但是现在很多人的顶礼都不如法，只是点点头，弯弯腰。若是这样，就不要顶礼了，我们的传承里没有这样的顶礼方式。顶礼是通过身体的表现形式启发内在的恭敬心，将内在的恭敬心体现于外在的形式上，心和行为是互动的。若外在体现出的是不如法、不恭敬，你的心肯定也是不恭敬的。这样的顶礼就是不恭敬，以不恭敬的心顶礼就是造业。

因果不可思议，顶礼是为了积累资粮。但若是不如法地顶礼，将来很难得到人身；即便得到了人身，也是驼背或者歪脖，这不是修福是修祸。佛不勉强你，上师也不勉强你，都是自由自愿的，自己不愿意顶礼就不要顶礼。若是想顶礼，就发自内心、表里如一地顶礼；若不是发自内心，仅仅是因为佛或上师要求你而顶礼，都是不如法的，那不叫顶礼。华智仁波切讲过，佛也讲过，历代祖师们都异口同声地说：不如法的顶礼，不但没有功德，反而有罪过，将来要遭受果报的。

通过身语意三种顶礼，主要是为了心里能生起恭敬心，对治傲慢。有些人虽然学佛修行了，但是相续没有丝毫的改变。华智仁波切在《大圆满前行引导文》中讲到：将氆氇放在染料中，虽然染成的色彩可能有好与坏的差别，但是它与未染色之前的氆氇相比，怎么可能没有改变呢？可当今时代，有些人是这样，法求了不下百次，可是自相续与从前相比较，

没有一丝一毫的转变，所作所为和世间的俗人相比，没有一点一滴的差距。这种人就叫佛教油子，或者失毁誓言之因。这些人虽然也求了很多法，在表面上听了很多，也似乎明白了一些，却没有拿来对照自己，对治自己的烦恼习气，根本没有将法融入相续，没有运用到生活当中去。佛法和相续是分开的，修行和生活是分开的，这种人很难调伏啊！

学佛修行了，就不能跟普通人一样了。虽然都进入了佛门，修持了佛法，但每个人的修行的层次、境界肯定有差别，有的可能进步大，有的可能进步小。尽管如此，无论如何也应该有一点点变化吧？如同染色的氆氇，色彩可能有好与坏的差别，但是和染色前比肯定不一样了。你在修法的行列中，若是没有一点点进步，相续没有一点一滴的改变，还和普通的凡夫俗子一样，那就真的是没法救度了，真的成为佛教的油子了。再恶劣的人佛法也能调伏，但是却无法调伏佛教油子。就像酥油能软化坚硬的皮革，却无法软化装酥油的皮壳一样，因为皮壳的坚硬是和酥油一起变成的，不可能再拿酥油软化它。佛教油子的恶劣、凶残是和佛法一起变成的。越闻法修法，内心越坚硬，越恶劣。佛法也没有办法，也救度不了这种人。所以要从内心深处有进步、有变化，不能一切照旧啊！

百日共修快要结束了，以后不能再和那些凡夫俗子一样了。你们参加了一百零八天的百日共修，我每天都能看到大部分人在进步。我觉得与百日共修之前相比，真的是有翻天覆地的变化。希望你们下山以后继续修行，进一步地改变。

皈依佛门就是你新生命的开始，希望大家都有进步，都能成长。有人皈依两三年，两三岁了；有的人皈依十年，十岁了；有的人皈依二十年，二十岁了……但是还不如昨天才皈依的人！年龄越来越大了，思想与行为都应该有所改变，有所进步。不能今年两岁，明年也两岁，后年还两岁，还是很幼稚，总是不成长，长不大。虽然年龄大了，但是心相续没有成熟，内心的智慧没有增长，那就变成傻子、呆子了，变成父母、社会的负担了；就成为佛教的油子，就是佛、上师、同修道友的负担了。如果这样，你影响的不仅是你自己，而是上师三宝的事业，是同修道友的利益，是整个团体。所以希望大家不要成为佛教的油子，都应该不停地改变，直至成佛圆满。

思考题：

1、顶礼主要对治什么烦恼？

2、身、口、意顶礼都是什么？请阐述顶礼的具体方式。

上师瑜伽（第五讲）

摘要

上师瑜伽的实修方法之七支供：

1、顶礼支

2、供养支（对治贪心和吝啬心，三种供养和布施，意幻供养和意幻布施，普贤云供的供养方式，供养和布施的区别）。

一、上师瑜伽的实修方法

（二）七支供

第二，供养支

奉献现有本圆普贤供

供养支主要对治的是贪心和吝啬心。我们为什么没有智慧，连一些世间的知识都没有，非常愚笨？为什么身体不健康，还要遭受短命多病的果报等？为什么没有福报，贫困潦

倒？就是因为有贪心、吝啬心。

我们都是舍不得，舍不得自己的知识、智慧，舍不得自己的一些力量、能力，舍不得自己所拥有的一些受用等。我们不是做不到财布施、无畏布施和法布施，而是不肯做，不去做。因为相续中有贪心、吝啬心，所以不愿意付出，不愿意奉献，不愿意帮助他人，不愿意利益众生。

什么都想得到、都想要，这是贪心；不愿意付出，不愿意做法布施、无畏布施和财布施，这是吝啬心。有的人认为自己没有贪心，你怎么没有贪心呢？什么都想得到。

不愿意法布施，比如不愿意奉献众生，不愿意施舍他人，抢学习机会，什么都是“我要，我要……”

不愿意无畏布施，认为自己的生命是最重要的，用其他众生的生命来保护自己的生命，用甲鱼、龙虾等众生来补自己的身体，还觉得自己挺有能耐。认为自己有钱有势，根本不考虑其他生命的感受，随意杀害动物，吃它们的肉，这就是侵犯。但遇到那些立即能报复你的动物，你就害怕了，别说杀它们，连看都不敢看，只能落荒而逃。你侵犯这些弱小动物，做这种违背因果，违背良心的事情，公平吗？还说“有病了，快要死了！”“家里出事了，完了。”看看你造的业，到饭店专吃活的，肯定有病，肯定有事。那是生命啊！一顿饭就吃掉好几百条，甚至好几千条生命，那是拿众生的性命来玩儿！如果你实在没有吃的，快要饿死了，以命换命还有情可原。虽然从佛法的角度来讲这不允许，也不公平，但是从世间的角度来讲，若是今天不杀它，不吃它，你就活不了，

这样换命还有一点道理。但是你现在不是没有吃的，没有用的，你不是必须要吃这些活蹦乱跳的东西。因果不虚，你将来一定要承受果报的。

“虽然我想吃，但是可以忍一忍；虽然我身体不好，需要补一补，但是我不能拿众生的生命来补。”不仅不伤害众生的生命，反而用自己的身体和生命来保护其他众生的身体和生命，这才是付出。之所以做不到这样付出，就是因为有贪心，有吝啬心。

不愿意财布施，“我没有能力，没有钱，没有东西布施啊！”怎么没有呢？一滴水、一粒米都可以做供养，都可以做布施。不是没有，就是不想做，就是不愿意做，就是不去做。如果真的实在什么都没有，你也可以做意幻供养、意幻布施。

供养分上供和下施。要对治贪心、吝啬心，就要做三种供养：法供养、力供养和财物供养；做三种布施：法布施、无畏布施和财布施。

法布施：如果你有辗转法轮的能力，就辗转法轮；如果暂时没有辗转法轮的能力，但有讲经说法的能力，你就讲经说法，开导众生；如果没有这个能力，你可以给众生念佛号，念咒语，处处与有形无形的众生结善缘，给他们种善根，把自己所做的善根回向给众生，愿众生早遇佛法，早证菩提，这都是法布施。

无畏布施：保护自他的生命，尽心尽力地保护众生的生命。

财布施：能舍多少就舍多少，哪怕把一把米撒在河流里，

扬在山坡上，发善愿：谁吃到，谁就能种下善根，谁就能解脱。很多众生都会来吃。还可以做水布施，尤其是饿鬼道的众生都需要水。我们每天洗脸、洗澡、洗菜、洗碗用的，以及浪费的那些水，都可以做布施，发愿饿鬼道的众生都能得到，并且能种下善根，将来能解脱。

这些都是实物供养，也是实物布施，还有意幻供养和意幻布施。

意幻供养就是我们在前面讲过的供曼茶罗。我们把自己听到的悦耳的音乐，看到的美丽的景色，想到的三千大千世界里所有清净美好的东西，都不能生起贪心，要供养给诸佛菩萨，愿所有的众生都能断除对这些物品的贪恋。这样直接对治了吝啬心，对治了烦恼，这叫修行。

我们还可以做意幻布施，包括将我们身体排出去的、对我们来说不干净、不清净的东西，都可以意幻布施给需要的众生，尤其是饿鬼道的众生。前面讲过类似的公案，有一个饿鬼手里握着一口痰，是一个比丘吐的。因为那个比丘吐痰时，发心非常清净，所以那个饿鬼就得到了。

我们可以发心、发愿，这样也能利益很多众生。我们通过意幻的方式，把剩菜、剩饭，洗澡、洗脸用的污水，身体的排泄物等，通过代表佛的身口意“嗡啊吽”的力量，令这些东西清净，遍满虚空法界，变成那些众生需要的东西。或者再念一遍“嗡嘛呢叭美吽”或其他咒语，发慈悲心，众生就能得到自己想要的，所需求的东西。

佛的力量不可思议，法的力量不可思议，这是法性不变

的力量！这样处处跟众生结善缘，给众生种善根，自己也能消业、了缘、了生死。等你将来成佛了，他们都能成为你的眷属，你就能直接利益他们，甚至能让他们解脱。

我们的佛祖释迦牟尼佛第一次转法轮的时候，来了八万天子。这是佛在因地时跟他们结的缘。有一世，佛转生为一只雪蛙，慈悲心具足，但被一个残忍的猎人捉住，扒了皮，雪蛙疼痛难忍，在河边休息时，被一只蚂蚁发现，然后叫来蚁穴中的八万蚂蚁来咬食它的肉。雪蛙不但没有生起嗔恨心，反而发愿："等我将来成佛的时候，要度化这些众生！"然后就死去了。后来佛第一次转法轮，最初利益和救度的就是这些众生。我们现在在因地，也要这样广结善缘，多种善根，将来就能有缘度化这些众生。

自己的发心真正到位时，实物供养和意幻供养，实物布施和意幻布施没有区别，都能直接对治烦恼，降伏习气，作用是一样的。

我们每天供护法、做火施的时候，也准备了一些供品或者烧了几粒食子，但他们不一定能得到；即使得到了，也不一定喜欢；即使喜欢了，也就那么一点点。那我们每天供护法、做火施，是不是没有意义了？有意义！供护法的这些供品或者火施烧的这些食子，都是种缘起，然后通过咒语的力量，手印的力量和等持的力量这三种力量，达到我们的目的。这三种力量都是不可思议的，都要深信。

咒语的力量：咒语是真言，是佛性的显现，力量不可思议。这些咒语的意义非常深广，不是谁都可以解释的，也不

是谁都能解释清楚的，也是不允许解释的。

手印的力量：手印是当时佛、菩萨、本尊、上师所加持的，是不许变的，它也有不可思议、广大的含义。我们即使变幻出成千上万的口舌去解说，也说不清楚。

等持的力量：即禅定的力量，也就是观想的力量。

通过这三种力量，所供或所施的物品就不一样了，能令这些物品净、增、变。

“净”就是变清净。清净最终就是空性，也可以说清净了我们的执着与分别。其实最不清净的就是分别、执着，这些是佛菩萨、众生获得这些供养或布施的最大障碍。我们作为凡夫，做不到没有执着，没有分别，但若是能坚定不移地相信密咒的力量、手印的力量和等持的力量，就可以去掉分别、执着这些不净，就变得清净了。

“增”就是变多。手印、密咒、禅定，都是尽虚空、遍法界的。通过这三种力量，这些东西也会尽虚空、遍法界，本来都是一体的。“护法能不能来，这些鬼神会不会来？来了送不走怎么办？”没有正知正见的人就是这样愚痴！他们需要到你家来取这些东西吗？这些是尽虚空、遍法界的，到处都有。

“变”就是缘起性空。谁有缘起性空，谁就可以什么都变。这些东西变成了他们需求的、需要的，要财产变成财产，要钱变成钱，要房屋变成房屋，要吃的变成吃的，要穿的变成穿的，要人变成人，要车变成车……应有尽有。这才是殊胜的、圆满的，不然，我们做那么一点火施、布施，怎么能算

圆满，怎么能算殊胜啊？

通过这三种力量，供品可以变清净，可以增多，变得尽虚空、遍法界，变成他们需要的东西，什么都可以拥有。以恭敬心、信心、慈悲心，令佛菩萨也非常欢喜地接受了你的供养，这些众生也是毫无畏惧，非常欢喜地来取你所布施的东西。都心满意足了，自己的业障也清净了，债也还清了，佛菩萨也欢喜了，自己的福德、智慧都圆满了。真的不可思议啊！

大家每天都在供护法、做火施，但是都没当回事。有时间就做，没有时间就不做；愿意参加就参加，不愿意参加就不参加，都特别随便，这是愚痴。根本没有相信佛说的话，没有相信上师说的话。还说“我相信佛，相信上师，要依教奉行。”说得都容易，依教奉行哪有这么容易？难道你不愿意了缘了债了生死吗？不愿意福德圆满、智慧圆满吗？“我们愿意啊，而且非常喜欢，始终追求这些。”那你为什么不重视这些呢？为什么没有如理如法地，尽心尽力地做呢？若是你真正按照佛说的话，按照上师说的话认真做，也许刚开始达不到效果，但是努力做、慢慢做，总有一天会达到效果的。

为了世间暂时的利益，你什么都能做、都敢做、都肯做。为了一百万或一千万，十天十夜不睡觉、不吃饭都行，当牛做马，天天在地上爬都行。一百万算什么啊？一千万算什么啊？我们每天供护法、做火施，做供养、做布施的利益和功德特别大。哪怕供养或布施一粒米，最小的果报都是转轮王的果位啊！转轮王是统治整个南瞻部洲的。这样观察、对照，

才能发现自己不认真、不老实的缺点。否则，意识不到、发现不了。

我们学佛一点都不老实、不认真，都是口头上念，心里不念；形式上做，心里不做。身和心不一致，口和心不一致。外表上看很像样子，口头上每天都“哇哇”地念，心里根本没有做。学佛不老实，修行不认真，所以没有进步，没有成就。若是老老实实、认认真真地去做去修，不可能不成就。若是真能专心致志，把注意力全部放在修法上，用不上一百天，仅仅几天就成就了。但我们现在连百分之一的注意力都没有，有些人甚至连千分之一都达不到。还说“我念了那么多，学了这么久，怎么还不好呢？”你看看自己学佛修行的状态，能好吗？

佛法的力量不可思议，真的要相信啊！三种力量：咒语一定要念标准，手印一定要打正确，观想一定要观清楚，就没有问题了。

还有一种供养是普贤云供，即跟普贤菩萨学，以普贤菩萨的供养方式做供养、做布施。将自己观想为普贤菩萨，身上放射出万丈光芒，每个光端上都有一尊普贤菩萨，每一尊普贤菩萨的身上也都放射出万丈光芒，每一个光端上面又都有一尊普贤菩萨，这样尽虚空、遍法界，到处都有普贤菩萨。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”每一个刹土，每一座坛城，每一尊佛，每一尊菩萨面前都有一尊普贤菩萨，手里拿着不可思议的善妙供品做供养。供品包括外供、内供、密供等。外供就是花、香、灯、饮料、食品等各种用品；内供

就是八吉祥徽、八吉祥物、轮王七宝等各种珍贵稀有的物品；密供就是红甘露、白甘露、巴楞。布施时也可以这样观想：每一个众生面前都有一尊普贤菩萨做布施。这也是一种意幻供养、意幻布施。以普贤菩萨的方式做供养、做布施，这是非常殊胜、圆满、不可思议的。真的，大家一定要相信，心的力量不可思议，心到位了，一切都能到位。

这里主要讲的是供养和布施。二者在对境上、心态上有一些差别。上供，主要以恭敬心而做；下施，主要以慈悲心而做。其实都是供养，也都是布施。众生都是未来佛，也可以说是做供养；对佛的供养从心态上来说，也可以说是布施，也可以说是供养。上也是供养，下也是供养；上也是布施，下也是布施，这样说也行。但是通常称“上供下施”。

尽量地做供养和布施，修施舍心，有舍才有得。但是人都无明、愚痴，都舍不得，不舍就得不到。其实对什么都不要太执着，包括好的机缘和条件。若是舍掉了，后面会有更好的机会和机缘。不要太执着，不经历风雨，怎么见彩虹？若是不舍掉前一个，怎么能得到后一个？什么都应该这样，该舍的时候舍，该放的时候放。真正的修行人，就要拿得起放得下，发自内心地这样做，才是真正的勇士。

在这世界上，若是真有这样一个真正的英雄或勇士，那一定是位真正的学佛人，真正有修行的人，真正有成就的人。这样的人才是好人，才是真正标准的人。我们学佛就是学做好人，学做一个标准的人。做一个真正的人，不要做一个相似的人。现在很少有真正的人，很多都是相似的人，表面上

看是人，实际上不是真正的人，因为不具备做人的标准。成为真正的人了，做菩萨就不难了，做佛也不难了。做人难啊！做人是做佛的基础以后有机会我们可以学一些人规。

供养支主要是为了对治贪心和吝啬心。佛法是对治烦恼，对治习气的。只要直接或间接地对治了烦恼，对治了习气，就是佛法，就是正法，否则就不是佛法，不是修行。“我念了十万遍百字明，磕了十万个大头。”这是不是佛法？不一定！主要是心，如果烦恼依旧，习气依旧，没有一点点的改变、转变，就不是佛法。任何时候表里如一、发自内心都是非常重要的。

思考题：

1、怎样以普贤云供的方式做供养？

2、为什么说实物供养和意幻供养没有丝毫区别？

上师瑜伽（第六讲）

摘要

上师瑜伽的实修方法之七支供：

1、顶礼支

2、供养支

3、忏悔支（对治嗔恨心和害心，四对治力）

4、随喜支（对治嫉妒心，随喜的对境，随喜的功德）。

一、上师瑜伽的实修方法

（二）七支供

第三，忏悔支

无始所积罪堕皆忏悔

忏悔支主要对治嗔恨心和害心等烦恼。忏悔时必须要具足四种对治力。

所依对治力：有外在的所依对治力和内在的所依对治力。

外在的所依对治力是明观福田，内在的所依对治力是发菩提心。

做忏悔时，发菩提心非常重要。我们本具的佛性被妄想、分别遮蔽了。通过忏悔去掉这些障碍，本具的光明与佛性，无漏的功德就会自然显现。我们忏悔、消除业障，不是为了获得健康等暂时的利益，而是为了获得解脱成佛的果位。我们解脱成佛也不是为了自己，而是为了众生。自己要先到达彼岸——成佛，然后再度化父母众生，帮助他们到达彼岸、解脱成佛。这样我们就要消除业障。以这样的发心进行忏悔，就是内在的所依对治力。

外在的所依对治力，就是前面所讲的明观福田的内容，即自己的根本上师以及历代传承上师、本尊、空行、护法及其眷属等浩如烟海般的殊胜坛城。

厌患对治力：是对自己以身口意造下的恶业生起悔恨之心。

自性罪主要包括：1、十不善业；2、五无间罪；3、近五无间罪；4、四重罪；5、八邪罪等。

1、十不善业：（1）身三业：杀生、偷盗、邪淫；（2）口四业：妄语、绮语、恶语、两舌；（3）意三业：贪心、害心、邪见。

2、五无间罪：（1）杀父；（2）杀母；（3）杀阿罗汉；（4）出佛身血；（5）破和合僧。

3、近五无间罪（与五无间罪相似的五种重罪）：（1）污比丘尼；（2）杀见道菩萨；（3）杀有学僧伽；（4）夺僧伽资

具；（5）拆毁灵塔。

4、四重罪：包括居智者之首位、享用密咒师的财产、居比丘顶礼之前、享用修行人的食物。

（1）居智者之首位。应该恭敬、尊敬有智慧的人，让他坐在前面或坐在上面。若是对智者有不恭敬的心态或行为，是一种重罪。

（2）享用密咒师的财产。若是不择手段地占用修密法有成就之人的财产，也是一种重罪。

（3）居比丘顶礼之前。在显宗里，尤其是小乘里，比丘是具足圆满戒的人，是最值得尊重的人。若是对比丘不尊重或有轻视的态度，也是一种重罪。

（4）享用修行人的食物。在深山里修持或在生活各方面比较困难的修行人，他们得到食物或筹备资具非常不容易，若是你轻易地享受这些食物或使用这些资具，也是一种重罪。

5、八邪罪：包括谤白法、赞黑法、障碍行善者积资、扰乱信士之心、已入密乘者背弃上师、已入密乘者远离本尊、已入密乘者脱离道友、已入密乘者舍弃坛城。

（1）谤白法（正法）：诽谤正法。

（2）赞黑法（邪法）：赞叹邪法。

现在是末法时期，魔化现的上师、邪师或邪法非常多，大家一定要注意，不能轻易地赞叹或诽谤。若是要赞叹或诽谤，一定要黑白分明，否则容易犯这两种邪罪。

（3）障碍行善者积资。比如自己的先生或太太是信佛的，他（她）要积累资粮，自己却阻碍，这也是一种邪罪。

（4）扰乱信士之心。信士指的是对法有具足信心的人。有些人对上师非常有信心，如果对他们说些扰乱人心的话，比如说这个法如何不好，或者有比这个法还殊胜的法，或者说上师如何不好，还有比这个上师更好的上师等，也是一种邪罪。自己生不起信心，还影响他人。每个人的缘分、根基不同，既然他人生起了信心，自己就不能说三道四扰乱他人的心，否则也是一种邪罪。

（5）已入密乘者背弃上师。比如已入密乘者在上师背后说坏话或做坏事，违背或背弃上师，也是一种邪罪。

（6）已入密乘者远离本尊。应该在每天或固定的时间里修持本尊。若是长期不修持，也是一种邪罪。

（7）已入密乘者脱离道友。真正的金刚道友是修行上的伴侣，也是成就的助缘。若是长期离开同修道友或金刚道友，不重视共修，也是一种邪罪。

（8）已进入密乘者舍弃坛城。进入密乘要设置坛城或亲近坛城。若是不设坛城或不亲近坛城，以轻视的态度或长期舍弃坛城，也是一种邪罪。

因为以前没给大家讲解过四重罪和八邪罪，所以在此处给大家仔细地讲解一下。这都属于造业、造罪。

此外，还有我们会犯的别解脱戒、菩萨戒和密乘戒等。

对往昔所造的恶业、罪孽，生起了无比的畏惧、忏悔之心，这是厌患力，即破恶力。自己对所犯下的罪业，有些能想到，有些想不到。无论自己能否想到，佛菩萨都一清二楚。在上师等对境面前，自己要不覆不藏、发露忏悔。

返回对治力：从今以后誓不再造这些罪业，不再犯这些戒律。这样坚定的决心就是返回对治力，也是恢复力。

现行对治力：在此处，观想一切罪障变成黑团汇聚在自己的舌头上，通过修上师瑜伽的所依境，上师、诸佛菩萨身语意放射出光芒，照耀自己，加持自己，洗掉污垢，净除了自己的业障、病障、魔障等罪障，使自己得以清净。这也是一种忏悔的方法。

业障没有功德，通过忏悔能清净，这是业障的功德。修行的过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是知错改错的过程。任何时候都要以佛法对照自己，改变自己，改正自己，这才是真正的、实实在在的忏悔，这是非常重要的。否则，念再多的经咒，做再多的善事，也很难消除罪障。大家一定要明白忏悔的重要性，尽心尽力地取舍。若是能这样处处反省、忏悔，如理如法地精进修行，嗔恨心、害心等烦恼自然就会无影无踪，这是忏悔支。

第四，随喜支

轮涅一切诸善作随喜

随喜主要是对治嫉妒心。别人有功德了，修行有进步了，有成就了，得到表扬或奖励了，问题回答得好了，得到世间的一些利益了……虽然自己没有勾心斗角，但心里却高兴不起来，欢喜不起来，这叫嫉妒。现在我们就要对治这样的烦恼和习气，修喜心，随喜他人的功德。

现在人都会说“随喜”，一开口就是“随喜”，到处都是“随喜”。但都是口头上、表面上的随喜。内心真的随着他人

欢喜、高兴，心里真的有那种喜悦，这叫随喜。若是没有真心随喜，表面上却说随喜，就是骗人的。

随喜这种心态直接对治了嫉妒心等烦恼，力量不可思议。佛讲随喜的功德非常大。比如，一个人历尽了千辛万苦，付出了无数心血，修建了一座寺院，这是一件特别困难的事。而你什么也没有付出，仅仅发自内心地随着欢喜了，就能获得同样的功德。也许你随喜的功德还超越了他亲手建寺庙的功德。为什么呢？因为他在建寺庙的过程中也会造一些业。寺庙建成了以后，作为凡夫，他心里会觉得自己很有善根，很了不起，也许有这样的傲慢、执着等不好的心态。而随喜者没有这些，在这个过程中也没有造业，所以仅仅随喜也许就超过了行善者的善根。

曾经有一个公案。从前，印度的一位国王胜光王，迎请世尊以及眷属，供斋四个月，还供养其他一切受用。当时有一位以行乞为生的贫女心想，胜光王是因为往昔所积累的福德力，才成为拥有荣华富贵的君王，如今遇到了释迦牟尼佛这样殊胜的福田，又积累了这么大的福德资粮，实在是太稀有、太好了！她完全是发自内心地生起了欢喜心，因此而获得了无量的福德。世尊清清楚楚地知道此事，傍晚回向功德的时候，世尊对国王说：“你所积累的福德、善根是回向给你自己，还是回向给比你福德善根更大的人？”国王心想：不可能有比我福德、善根还大的人。于是就说：“谁的善根大，就回向给谁吧。”世尊就念了那位贫女的名字做了回向。刚开始国王还很大方，但世尊连续三天都是这样做的回向。胜

光王心里十分不悦，于是与诸大臣商议对策。

大臣们最后献策：明天世尊和他的眷属前来应供的时候，我们多做些饭菜，让饮食溢到器具外面，等乞女来捡的时候，我们就连赶带打撵她走，一定会有效果。国王同意了。到了第二天，那位贫女又来的时候，受到了阻拦，遭到了殴打，不由得生起了嗔恨心，摧毁了善根。当天佛陀便念国王的名字做了回向。

这里主要讲的是随喜的功德。乞女仅仅是发自内心地随着欢喜了，没有做别的，她的善根、福德就超过了国王亲自做的善根和福德。这是佛亲口讲的。所以随喜的功德不可思议啊！

我们看到他人积累福德和善根，内心不能不高兴。谁有进步，谁有成就，就应该随喜谁，赞叹谁。你再嫉妒，也影响不到他的成就，也无法阻碍他的进步，所以是没有必要的。但是人都有这种烦恼和习性。很多人明明知道这样做没有意义，但是也控制不住。

大家若是真心想随喜，想改变，就要多看他人的功德，多看他人的优点，多看他人的善根和福德，多随喜。即使别的什么都不学不修，只要能真正发自内心地随喜他人，这本身就是最殊胜的一种修法。随时随地，何时何地忆念他人的功德，观察他人的善根和福德，即使不念经、不念咒，只随喜，就能获得与他人同样的善根和福德。

善根有有漏的，也有无漏的。我们要随喜一切。忆念佛的愿力，忆念佛在因地的修持以及佛断证圆满的功德，然后

生起欢喜，心里高兴："佛当时发了那么殊胜的愿啊！哈哈！佛仅仅为了四句正法舍弃了无数次的生命，那么精进啊！哈哈！佛经历了三大阿僧祇劫，最后断证圆满，成佛了，随喜啊，哈哈……"不是表面上这样笑，而是发自内心地高兴。你在心里笑，别人看不到，听不到。不然别人或许会认为你是疯子。这样去忆念佛、菩萨、阿罗汉的功德，去想一般的补特伽罗——修行人的功德，然后在心里生起欢喜。这是一种功德，是一堂课，也是一种殊胜的方法。若是能这样脚踏实地地修，一定能成就。

功德有有漏的功德，有无漏的功德。什么叫有漏的功德？从本体的角度讲，胜义谛所摄持的一切善根都是无漏的，属于世俗谛的一切善根都是有漏的；从道的角度讲，在资粮道和加行道所积累的善根都是有漏的，在见道和修道所有的善根都是无漏的；从善根本身来说，一切福德资粮都是有漏的，智慧资粮都是无漏的。二者也有合为一体的时候，分开安立时是这样区分的。从修行过程中的入定和出定的角度来讲，圣者入定所做的善根都是无漏的，出定后所做的善根都是有漏的。从助伴的角度来讲，相似、真实智慧所摄持的一切善根是无漏的，没有被相似和真实智慧所摄持的所有善根是有漏的。有漏、无漏的善根有很多种，角度不一样，在有漏或无漏的状态下，所做的善根也有所不同。在这里我们要随喜有漏、无漏的所有善根。

有的人可能会有疑问："佛、菩萨或阿罗汉的善根基本上都是无漏的，而我是一个凡夫，若随喜他们的善根和成就，

也能得到如是的善根和成就吗？”从善根本身的角度来讲，能得到如是的善根与成就。但是有漏和无漏的善根是以有智慧或无智慧划分的。若是你自己的相续没有成熟，只是普通的凡夫，你随喜佛、菩萨、阿罗汉的功德、善根或福德，得到的也是有漏的。我们这些普通的凡夫所积的善根是有漏的，佛、菩萨、阿罗汉随喜我们，是不是得到的善根是有漏的？不是，因为他们的相续已经成熟了，相续中的善根是无漏的，他们随喜所得到的善根、福德也是无漏的。所得到的善根和福德是有漏还是无漏，主要根据随喜者自己的相续和心态来区分。

随喜善根非常重要，不要嫉妒任何人，嫉妒心的过患非常严重。尤其嫉妒金刚道友是非常不好的缘起，生生世世都会出现这种问题。我们是已经发过菩提心的人，已经进入了密乘、金刚乘，应该将一切观为清净、圆满，应该利益、帮助众生。你现在没有直接帮助、利益他们，他们自己就获得了成就与利益，这时你不能不高兴。否则，说明你的慈悲心不到位，说明你的菩提心没有发出来，更不用说进入密乘了。

我们是大乘行者，是金刚弟子，不能有这种不好的心态和行为。我经常讲，把自己放在最低处，把他人放在最高处，只为他人不为自己，这是一种成就的要诀。真正把自己放在最低处，把他人放在最高处；真正把自己的利益放在最低处，把他人的利益放在最高处时，你已经圆满了，成就了。因为你已经放下了自我，放下了自私，这叫开悟，叫成就。

有些人哪有成就，哪有开悟啊？以自己为重，把自己放

在高处，把他人放在低处，把自己的利益放在最重要的位置，把他人的利益放在最次要的位置，这是凡夫。以他人为重，以自己为轻；以他人的利益为主，以自己的利益为辅，自己怎么都行，这是菩萨。

真正发出菩提心了，真正进入密乘了，这个时候不求自己解脱，不会求自己成佛。自己是否成佛无所谓，自己是否解脱无所谓，为了众生，自己下地狱都可以。我们看陀美仁波切、华智仁波切是怎样发愿的？他们没有发愿临终时到西方极乐世界，而是发愿到地狱利益众生。文殊菩萨、地藏王菩萨是怎么发愿的？“自己成佛不重要！”“地狱不空，誓不成佛！”之所以称“童子文殊”，文殊菩萨实际上已经成佛了，但他不示现成佛，示现的是菩萨，就是永远以菩萨的形象利益众生。观音菩萨也是这样。观音菩萨为什么示现千手千眼？不是为了美，不是为了自己，而是为了利益众生。千手千眼只是一种相，实际上代表了他的发心与愿力。我们看西方三圣佛像，阿弥陀佛是跏趺坐，两位菩萨在两边是站立的姿态。他们为什么不坐着？表示菩萨就是不停地、不间断地利益众生，连坐一下的时间都没有。我们是怎样发愿的？“我在修大乘佛法，我在修密乘，我要解脱，我要成佛，我要、我要……”都是“我要”！永远是“我要”！

勇敢一点，心量放开一点，遭受一些灾难、磨难也是好事！有一点点头痛了，家里有事了，家人不高兴了，心里就有压力了。不高兴就不高兴呗！凡夫就是这样，今天高兴，也许明天就不高兴了；明天高兴，也许后天又不高兴了。没

有永远的不高兴，也没有永远的高兴；没有永远的态度好，也没有永远的态度不好，很正常。有的人怕开除，怕离婚。开除就开除，只是几百块钱、几千块钱的工资，算什么啊？解脱重要，还是那点工资重要？“说得轻松，到那时我怎么生活啊？”没有事，若是命中没有饿死的因缘与果报，你怎么也不会饿死的；若是命中有这个因缘，即使你找一百个工作也没有用，到时候也会饿死的。离婚也是同样的，若是缘分尽了，你再努力也没有用；若是缘分没尽，不会有事的。

做自己的主人吧！有的人永远是烦恼的奴才，永远是别人的奴才。从小到大，我从来都是自己做自己主，我自己愿意做什么就做什么。自由的人是幸福的人，不自由的人是可怜的人。不要有点事就动心，天塌了地陷了也没有事。稳重一点，勇敢一点，慢慢来，任何事情都是会有办法解决的。

思考题：

1、为什么说忏悔支能对治嗔恨心？

2、什么是有漏的善？什么是无漏的善？

上师瑜伽（第七讲）

摘要

上师瑜伽的实修方法之七支供：

1、顶礼支；

2、供养支；

3、忏悔支；

4、随喜支；

5、请转法轮支：

（1）对治愚痴；

（2）观想，在现实生活中修；

（3）意义；

6、请求不入涅槃支：

（1）对治邪见；

（2）具体观想；

（3）以此来衡量上师（“活佛”）的标准；

（4）意义；

7、回向支：

（1）对治怀疑；

（2）回向的利益；

（3）怎样回向（两个条件、三轮体空的回向）。

一、上师瑜伽的实修方法

（二）七支供

第五，请转法轮支

祈请常转深广正法轮

请转法轮支主要对治的是愚痴。请转法轮的对境不仅是上师，还包括所有刹土中的诸佛菩萨，所有坛城里的主尊。请转法轮的时候，观想每一座坛城，每一位佛菩萨、上师、本尊、空行、护法面前都有一个自己，自己的周围站满了家亲眷属、冤亲债主等所有的众生，和自己一起拿着右旋海螺、千辐法轮等供品，非常恳切、真诚地向佛请转法轮。诸佛知道后，辗转法轮，法网铺遍整个法界，利益了无数众生。

我们在现实生活中也可以请转法轮。很多具德的上师善知识在示现上没有转法轮，没有讲经说法，在这样的情况下自己不能漠不关心，可以前去请转法轮。

现在已经是末法时期了，我们四处开法会，讲经说法，这是没有办法的办法。按理说，不祈请是不允许传法的。经过祈请才可以传法，这是一种对法的恭敬，能令众生感到佛法稀有，弥足珍贵。佛曾经也讲过，这个时候不能只等着，

等人来请法或求法。本来，没有人请转法轮就讲经说法是不允许的，但是末法时期的众生对佛法的希求心和信心与以前相比，已经发生了翻天覆地的变化。以前众生希求正法的心非常迫切，请法才能更加珍惜正法，更加觉得正法稀有，才能利益众生；末法时期的众生没有那样的福德和善根，佛法也快要隐没了，所以有能力的情况下要尽量讲经说法、利益众生。

有些大德高僧可能是在等因缘或机缘，若是你能诚心地祈请或求法，他们就会在人间辗转法轮，讲经说法。佛法也是通过这样的行为长久住世的，这样自然就能利益众生。

自己虽然还没有直接地讲经说法、利益众生的能力，但可以通过祈请、请转法轮这些方式，让佛菩萨、具德上师们在世间弘法，讲经说法，让正法久住，利益众生。这是积累资粮一种殊胜的方法，也是对治愚痴的一种方法。此外，还可以对治、忏除舍法罪、谤法罪等堕落地狱的罪业。

佛成道后，虽然通达了宇宙人生的真理，证得了无上正等觉的果位，但七七四十九天没有转法轮。佛认为众生太愚痴、太颠倒了，他若是直接告诉众生，第一怕众生不相信，第二怕众生不能精进修持。于是继续安住。

佛所证悟的深广究竟的道理，也是科学家、哲学家们一直研究和探寻的，但是他们都没有找到，没有悟到，没有通达诸法的真相真理。

佛在世的时候，世界上百分之八九十的人都不相信佛的教义，不相信佛说的道理，到现在还是如此。佛门虽然是敞

开的，但无缘的众生是进不来的，这也是由众生的无明导致的。如果没有“无明”这个愚痴的因素，这么殊胜的道理，谁会不相信啊？这么殊胜的果位，谁会不希求啊？

虽然现在进入佛门，修持正法的人不少，但是真正能精进修行，能坚持到底的人非常罕见。这也是佛当时七七四十九天没有讲经说法，没有转法轮的原因。这也是一种教言，是对我们的一种教育。告诫我们，如果真正想明白真理，获得解脱，就应该相信佛法，好好地修持佛法，在信佛学佛的过程中，不能愚痴，不能懈怠懒惰，一定要精进修持。

在印度菩提树下，佛祖示现成佛的目的就是转法轮。但若是众生不相信，修行不精进，即使佛示现成佛了，也转了三次法轮，但对众生来说，还是无济于事，没有意义。于是佛在七七四十九天里没有转法轮，直到梵天王、帝释天王等从天界来到人间，向佛供养了右旋海螺、千辐法轮等，以此殊胜的供养，非常恳切、真诚地请佛转法轮。为什么要经过这样的过程呢？这也是一种表法，让众生明白正法难求，没有那样一个恳切心、真诚心，求不到正法，得不到正法。

现在和以前不一样，通过互联网、书籍、光盘等，随时都可以学、可以修；现在交通也方便，哪里有法会、有讲座，如果自己想去，随时都可以参加。但若是没有一个恳切、真诚、希求正法的心，没有请转法轮的心，虽然你求法了，但是你得不到法；虽然你学法了，但是学不到法；虽然你修行了，但是不会成就。

在表面上看，现在求法修法确实比以前方便、容易多了，

但是我们内心对佛法的希求之心，对佛法的重视程度，和以前相比差得太远了，简直是天壤之别。以前求法真正是千里迢迢，跋山涉水，不顾一切！仅仅求得四句正法，也要上师善知识亲口讲。以前上师善知识基本上都在山洞里修行，所以你必须也住山洞，他们才能面对面地给你传法，面对面地给你讲法，面对面地给你窍诀。除此之外，没有别的渠道，连书都没有。你们看看阿琼堪布等大德们的传记，他们都是借用上师的书，修法的资具也是从上师那里借用的。他们求法难，得法难，一旦求到得到了，会非常珍惜。然后住在山洞里一心一意地修持，直到成就。中途不会下山，不会间断修行的。他们求法修法的态度非常严肃认真，和现在完全不一样。现在很多人把上山当旅游，把求法当尝试，只是感觉感觉。很多人根本没有真正的求法修法的心。

虽然现在求法容易，得法容易，但是求不到，得不到真正的法，都是表面上的。很多人认为现在修行容易，把电脑打开，把光盘放上，把书打开，就可以学修了；坐上火车、飞机就可以去参加法会了，然后再坐着火车、飞机回来。这些看上去容易，但只是在表面上求法修法。想要求到、学到真正的法，必须用心求、用心学。有一颗非常真诚的心、虔诚的心，才能求到、学到真正的法。

佛七七四十九天默默无语，不是佛不慈悲，而是在表法，让我们明白一个道理：求法难，得法更难！没有一颗真诚的心，迫切的心，求不到法，得不到法。必须有一颗虔诚心、真诚心，非常迫切，才能求到法，学到法。

其实，在现在这个年代，求法修法更难。因为人们都不珍惜，不觉得稀有。所以应该利用一切机会，利用一切的精力请转法轮。

“上师每天都有安排，每天都安排讲座、修法，不用求了！”现在是末法时期，没有办法，只能由上师善知识来安排，不然就没人学，没人修了。但最好不要这样，应该亲自到上师善知识们面前祈请。若是没有这个机缘和条件，可以在心里忆念、默念，请转法轮。

以观想的方式向十方诸佛请转法轮，一方面是因为佛菩萨无所不知，会知道我们的心意；另一方面能培养自己对佛、对佛法的信心，增加自己希求正法的迫切心，这是最重要的。多想一想佛法难求难学，佛道难成，然后向诸佛菩萨，向具德的上师们祈请转法轮，讲经说法。第一是为了正法久住，利益有情；第二是培养与增长自己对正法的信心，希求正法的欲乐。

第六，祈请不入涅槃支

乃至轮尽祈驻金刚身

祈请不入涅槃支主要对治邪见。佛菩萨或一些大德高僧，已经圆满了自己的愿行，快要趋入涅槃了，在他们面前祈请不入涅槃。观想：每一位佛菩萨、具德上师面前都有一个自己，自己周围站满了众生，手里都拿着不可思议的供品供养佛菩萨和具德的上师们，非常恳切地祈请他们不入涅槃，为了众生而永远地安住于世。能起作用吗？能！你这样恳切地祈请，佛菩萨、具德的上师一定会满足你的愿望。

以前，我们的佛祖释迦牟尼佛在要趋入涅槃的时候告诉了阿难，但是阿难没听见，因为魔王波旬把阿难的耳朵堵住了。却被一位叫珍达的居士知道了，他到佛面前，诚心地请求佛不要入涅槃。佛为了满足珍达居士的心愿，延续了三个月才入涅槃，这期间也利益了无数众生。

佛菩萨、真正具德的上师都有这样的能力，他们已经自在了自己的寿命，他们无处不在，无所不知。大家若是诚心地祈请，他们一定会满足众生的愿望，会延续寿命，安住于人世间，再利益我等众生。尤其在现在的末法时期，若是这些具德的上师不住世，谁来弘扬正法？若是没有正法，怎么会有众生的安乐？为了我等众生的安乐，为了正法久住，应该诚心地祈请诸大德高僧不入涅槃，这至关重要。大家一定要认识到这点！我为什么每天不停地给大家讲佛理、讲正法？就是因为唯一能够利益众生、帮助众生的只有正法。

若是大家真心地想依止一位具德的上师，想获得他的加持与灌顶，就要听从他的教言，就要修持他所传讲的教法和证法，这就是灌顶，这就是加持。若是不明白佛理，若是不真正修持正法，即使得到了灌顶、加持，也是表面上的。

也可以此来衡量一位上师。现在到处都有活佛，都觉得神奇、不可思议："世上还有活着的佛！我必须去祈请！"真正的活佛不是由其他人认定的，而是要以他的言行举止来衡量。藏地确实有认定活佛的传统，但是这种传统不一定正确。以前给大家讲过，现在有各种各样的活佛。有因为政治因素而成为活佛的，有因为有钱而成为活佛的，有因为有权

而成为活佛的，有因为妈妈能说会道，编造各种瑞相而成为活佛的，什么样的都有。现在的寺院，也不一定有认定的标准，有的是在无奈的情况下认定的，有的是为了方便而认定的。有些虽然是在寺院由某某大活佛或大法王认定的，但也有有漏的。

认定活佛最标准的条件，就是我们的传承祖师之一华智仁波切以及藏地的很多大德高僧们异口同声所讲的，有弘法利生事业，就是活佛，就是再来的。否则就不是。是不是活佛，主要看他的弘法利生事业，看他能不能真正地弘扬正法、利益众生。若是有这些，即使他没有被认定为活佛，他也是活佛。若是只靠认定，那别的地方岂不是没有活佛了？国外和汉地也有活佛，只是没有被认定而已。

其实在藏地不叫活佛而叫转世。转世有佛的转世，有菩萨的转世，有大德高僧的转世，也有一般修行者的转世。是不是“活着的佛”，就看他的断证功德是否圆满。如果他的断证功德圆满了，就是“活着的佛”。

建了一座很大的寺院，用很多金银珠宝塑成佛像，这应该是弘法利生的事业吧？应该是活佛转世吧？不是！建寺庙，塑佛像不是真正的弘法利生。法有教法和证法，教法是三藏，证法是三学。真正的弘法利生，一个是弘扬教法，一个是弘扬证法。弘扬教法就要精通三藏，广泛地宣讲三藏；弘扬证法，就是自己要先具有戒定慧三学，然后让众生也修持三学，相续中也具有三学。有弘法就有利生。有弘法利生事业的人就是转世，就是再来，就是大德高僧，就是具德的

上师善知识。

现在要正法久住，利益众生，就要靠这些。所以，请佛不入涅槃非常重要，既能消除自己的谤法罪、舍法罪等罪业，也能增长自己对佛法、对三宝的信心。

第七，回向支

无尽善聚回向成正觉

回向支主要对治怀疑。我们经常讲三个殊胜，回向殊胜就是其中的一个。无论修什么法，即使仅仅念诵一遍“阿弥陀佛”，也要具足三个殊胜：前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜。

善根回向的利益非常大。若是善根不回向，善根不能增长，它的果报仅享受一次或两次就穷尽了，利益非常小；若是善根回向给菩提了，则时时都能增长，它的异熟果直至成就佛果之前都不会穷尽。若是不回向，相续中生起了邪见、嗔恨心或到处去宣扬功德，就会毁坏自己的善根，无法存住；若是回向了，即使生起了邪见或嗔恨心，功德也不会毁坏，也能存住。回向给众生，回向给菩提，实际就是回向给法界，就等于把善根福德存在了法界银行里，是最安全的，永远都不会被摧毁。若是不回向，善根不能圆满。因为积累的每一个善根福德都要有三个殊胜的摄持，若是不回向，就没有后行回向殊胜了，所以善根福德就不能达到圆满。若是回向了，善根福德能立即圆满。

回向要具足两个条件：第一，回向给一切众生。若是仅回向给某某众生、某某地区的众生或某某类型的众生，则不

究竟、不圆满、不殊胜。回向给三界一切众生才是究竟、圆满的；第二，为了众生都能解脱成佛，能成为众生解脱成佛的因缘，即善根福德回向给法界一切众生，愿法界一切众生能够早证菩提，早日成就，圆满佛的果位。究竟圆满的回向，就要具足这两个要义或条件。

回向众生得到吃的、穿的、用的，或者得到一些神通、神变，是不究竟、不圆满的。因为获得的果位不圆满、不究竟。回向子女能考上大学，回向某某能吃上饭，这都是小事，别为了这些暂时的利益回向。回向给一切众生，回向给圆满菩提，这样，包括了所有的众生，所有的利益，多究竟啊！学佛修行就要把目光放远，把心量打开，把心胸敞开，不能目光短浅，不能心胸狭隘。不要以狭隘的心胸做回向，那是不究竟、不圆满的。

最好站在三轮体空的角度回向。回向的对境，所回向的善根和回向者自己，这叫三轮。三轮都是无我、空性、无缘的，在这样的见解、状态中做回向，叫三轮体空的回向。现在，作为凡夫，肯定做不到三轮体空的回向，但是可以做相似三轮体空的回向，即“过去诸佛怎样回向，我也怎样回向；未来诸佛怎样回向，我也怎样回向；现在诸佛怎样回向，我也怎样回向；文殊菩萨怎样回向，我也怎样回向；普贤菩萨怎样回向，我也怎样回向。”或者可以用“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学，三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”的偈颂回向。

将自己所做的一切善根福德，都要毫无保留地做回向。回向的功德和利益非常不可思议，能够迅速地圆满资粮，到达彼岸，成就无上大圆满的境界。

以上述七种方法积资净障，能够让自己的相续快速成熟。在上师面前，在殊胜的对境面前，若是自己能够珍惜，恳切、真诚地做七支供，如法地精进修持，一定会迅速圆满。这也是非常殊胜的一种修法，是修持上师瑜伽的一个内容。

思考题：

1、请转法轮和请求不入涅槃有什么区别？

2、什么是三轮体空的回向？怎样做相似三轮体空的回向？

上师瑜伽（第八讲）

摘要

1、上师瑜伽的实修方法之专心祈祷；

2、平时所修的上师瑜伽仪轨及修法；

3、如何在日常生活中修上师瑜伽。

一、上师瑜伽的实修方法

修上师瑜伽，需要明观福田、七支供和专心祈祷。

（三）专心祈祷

我们在上师面前做了七支供，积累了资粮，净除了罪障，增长了善根、功德，然后祈祷上师，再次观想，深深地思维、忆念上师的功德和恩德。

上师是三世诸佛的总体；上师是如大海般的一切部性以及坛城的遍主；上师身为僧，语为法，意为佛，总集三宝；上师是身为化身，语为报身，意为法身，总集三身；上师是

过去诸佛之化现，未来诸佛之源泉，现在诸佛之补处。

发自内心地忆念上师的功德：上师具有广大的智慧，无伪的慈悲心，清净的戒律，各种度化众生的善巧方便以及弘法利生的事业。对上师要生起猛厉的信心。

忆念上师的恩德：从功德的角度讲，上师和佛没有差别；从恩德的角度讲，上师的恩德比三世诸佛的恩德还要大，因为三世诸佛都没能摄受我们、救度我们。在过去世中，出现过无数尊佛，但是我们都没有遇到，更不用说获得他们的摄受了。现在我们虽然生在末法时期，但是我们幸运地遇到了上师，而且能够得到上师的慈悲摄受与救度，让我们解脱成佛。所以说上师的恩德已经超越了三世诸佛。

上师的恩德比父母的恩德还要大！因为上师的慈悲与父母的慈悲不同：上师的慈悲是无分别的，父母的慈悲是有分别的；上师的慈悲是无限的，父母的慈悲是有限的；上师的慈悲是无漏的，父母的慈悲是有漏的。父母虽然希望我们好，但是他们只有慈悲，没有智慧。父母只能教我们怎样去保护自己，降伏敌人，怎样去赚钱、去造业。而上师不仅有慈悲，还有智慧。上师能教我们怎样断恶，怎样行善，怎样发菩提心，怎样行菩萨道，让我们开悟、证悟，让我们解脱成佛。所以说上师的恩德已经超越了父母。

我们要发自内心地，从心坎里深深地忆念上师的恩德，也可以唱诵感恩上师的歌曲。时时这样忆念，只要我对上师有信心，只要我能一心祈祷，无论我美丑善恶，上师的慈悲像太阳，一定会温暖我、普照我、摄受我；上师的胸怀像大

海，无论我愚痴还是颠倒，他都一样会接纳我、包容我。上师像辛勤的园丁，通过各种方法，在我的相续中播下解脱的种子，然后不断地、用心地浇水、施肥、除草，让它发芽、结果，默默地关爱我的成长，让我迅速解脱成就。上师就像医术高明的医生，用佛的教言，用上师的窍诀，治疗、清除我的贪嗔痴三毒，使我摆脱无边无际的轮回之苦。

在我不争气，修行懈怠懒惰、愚痴颠倒的时候，上师就像一个严厉的父亲，想尽办法管教我，让我改变、进步、精进。他无论再怎样严厉，都是为了我们，不是为了自己，也不是为了暂时的利益。我修行有一点成就，一点进步，相续有一点改变的时候，上师又像一个慈母，欢喜、高兴。上师在任何时候都把我视为他身上的肉，在我没有解脱成就之前，他实在是放心不下。无论是我在地狱还是在人间，他都一定会寻找我、接引我。依止了具足法相的上师，死后哪怕是下地狱，他也一定会来解救我、引导我。曾经有过很多这样的公案，弟子下地狱了，上师亲自到地狱里去救度弟子。

心里进一步思维：上师宁可舍弃自己的一切，包括生命，也不会舍弃我等众生，因为他是具有慈悲心的人，是发过菩提心的人。我过去、现在、未来所有的幸福与快乐全部来自他的加持。天气特别炎热的时候，稍微被风吹了一下，那种舒服是自己积累善根的果报；冬天非常寒冷的时候，稍微被阳光温暖了一下，那样的安乐也都来自于自己的善根。而这样的善根全部来自于上师。若没有上师的教化，若没有上师生生世世的摄受，我怎么能取舍善恶，怎么能积累善根呢？

上师的恩情比父母的恩情还重，比佛的恩情还重，因为有了他，我才能永远地脱离轮回之苦；因为有了他，我才能获得永恒的幸福与安乐。恩重如山的上师啊，您对我的救度之恩，哪怕是千万次的粉身碎骨，也无法报答！

上师的恩德比佛的恩德还大，上师的恩情比父母的恩情还大。这是在讲一个道理，讲一个事实。大家应该更进一步地，更深入地去了解、去思维，才会明白。明白了以后，你才会有真正的感恩心。否则不会有的。

要时刻忆念上师的恩德啊！懂得感恩是获得成就根本的因，这样的人是有善根、有成就的人。不懂感恩的人就像沙子，无论怎样，也榨不出油来；就像木头，再拉也拉不长；就像水里的石头，永远是那么硬，那么冷，再煮也煮不出颜色，煮不出汤来。这叫没有善根！这样的人不能解脱，不能成就。有些人非常有感恩心，这是自己具有的功德，也是宿世修来的福报。你要相信，你一定会很快成就，能够迅速圆满。

通过这样深刻地思维、忆念上师的功德和恩德，对上师生起了猛厉的信心和感恩之心，然后发自内心、真诚地去祈祷。

我们根据《前行念诵仪轨·开显解脱道》仪轨修持上师瑜伽时，念诵下文：

祈请者：

讷校乌金旺格剖涨德　　西方邬金自在无量宫

得夏格颂特结折瓦得　　善逝身语意之化现者

匝韦朗德桌卫顿拉巡　　为利瞻部众生而降临

热怎卡竹茫布库吉锅　　持明空行会众作围绕
巴玛炯内结拉措拉索瓦得　　祈请邬金莲师诸圣众
乌金巴玛炯内拉索瓦得　　祈请邬金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

这样祈祷后，才能获得加持。成就要靠上师的加持，成就要靠这样一种坚定的信念。我们如此这般地去忆念上师的功德和恩德，就是为了生起猛厉的信心。

应该是边念祈祷文，边身顶礼，总数合计起来至少要圆满十万遍。你们顶礼的同时，有没有念祈祷文？念祈祷文的时候，有没有生起猛厉的信心？有没有这样虔诚地祈祷？如果没有，怎么能获得加持呢？

接下来，接受四灌顶。灌顶有因灌顶、道灌顶、果灌顶。其中，道灌顶分为道之基灌顶、道之道灌顶、道之果灌顶三种。

因灌顶是我们的自性、佛性，就是如来藏，它本来就具有四灌顶之功德。若是我们本具的佛性中不具备这些功德，通过灌顶也无法获得。就如同芝麻能榨出油来，因为芝麻的本性是油；沙子榨不出油来，因为沙子的本性不是油。它本来就具有这些功德，不是通过上师的灌顶而得到的。

道灌顶是通过上师，或通过其他的一些方法、渠道而获得的。

果灌顶是我们成就佛果的时候获得的，也是本具、圆满四灌顶之功德，也不是通过上师或者其他一些外在因素而得到的。

道灌顶分为：道之基灌顶、道之道灌顶、道之果灌顶三种。

道之基灌顶：在刚开始进入密乘的时候，上师领你进入坛城，阶段性或一次性地给予你四种灌顶，让你的相续成熟，这是道之基灌顶；

道之道灌顶：不通过外缘，而是通过自身观想接受灌顶。我们修上师瑜伽时，观想上师，从上师处接受四灌顶，也可以说不靠他缘、外缘，这是道之道灌顶；

道之果灌顶：就是最后的大光明之灌顶。在道末，即修道的末结，下一个刹那就是到十一地、成佛了，这个时候会获得一种灌顶，以遣除最后最细微的一种习气障，即密宗里讲的三现迁移那种障碍，这是道之果灌顶。

此处，我们要做道之道灌顶。前面我们已经明观福田了，也做七支供了，然后猛厉祈祷了，自己的内心非常恳切，非常虔诚，非常成熟，上师也非常欢喜，非常高兴。这个时候我们接受四灌顶。

我们根据《前行念诵仪轨·开显解脱道》仪轨修持上师瑜伽时，念诵下文：

后行修四灌者：

喇咪内色耶给折色雷　　从于上师三处三字上
澳贼嘎玛糖色雄内色　　发出白红蓝色三种光
让各内色特毕新吉拉　　融入自身三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶　　又复师偕眷属化为光
苍毕兰内酿格特雷特　　由自梵穴融入心明点
喇咪特当让森耶麦巴　　上师意与自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝　　心性本然法身中安住

哲巴耶达旺伊益西脱　　清净四障获得四灌智
兰耶炯香格耶问杰波　　精熟四道现前四身果
巡拉旺格玛哩脱巴杰　　获得一切灌顶及加持

观想从上师的三轮里受四种灌顶。上师的三轮——顶轮、喉轮、心轮里有三种智慧。上师的顶轮处有白色的“嗡”（ཨོཾ）字，喉轮有红色的“啊”（ཨཱཿ）字，心轮有蓝色的“吽”（ཧཱུྃ）字依次发出白、红、蓝三种光，融入自己的三轮处加持自己。本尊、上师和所有的眷属全部化成光，通过自己的梵净穴融入自己的心间，使上师的智慧与自己的心融为一体。使自己的心安住于本来具有的觉性当中，清净了四种业障——烦恼障、所知障、习气障、定障；获得了四种灌顶的智慧。精通、熟悉并成就了四道——资粮道、加行道、见道、修道的修要。获得了四种佛——法身佛、化身佛、报身佛、自性佛的果位。获得了所有的灌顶和加持。最后，边念边观想自己的心和上师的智慧无二无别。把自己的心和上师的智慧融为一体，在那个境界中静静地坐一会儿。

上师和莲师是一体的，祈请莲师也是祈请上师。然后随力念诵莲师心咒：

嗡啊吽　班匝格热巴玛色德吽

最后发愿回向：

结瓦根德样达喇嘛当　　生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内　　恒时享用胜法乐
沙当兰结云单 r 造内　　圆满地道功德已
多吉蔷格顾旁涅脱效　　唯愿速得金刚持

上师瑜伽的仪轨有很多种，主要内容都是一样的，但是因为仪轨有不同之处，所以观想的内容也不太一致。

《大圆满前行引导文》中也有我们宁提派的传承仪轨及其具体观想。在受四灌顶时，观想上师的白毫间，犹如水晶般晶莹剔透的“嗡”（ ཨོཾ ）字放射出光芒，从自己的头顶进入体内，依此净除了杀生、不与取、邪淫身三业以及能形成身体之脉的障碍，获得了上师身金刚的加持，从而使相续中拥有得到化身佛果位的缘分，这是第一种灌顶。观想从上师的喉间，宛如红莲花一样绚烂璀璨的“啊”（ ཨཱཿ ）字放光从自己的喉间进入体内，依此净除了妄语、离间语、恶语、绮语四语业以及可滋长语言之风的障碍，获得了上师语金刚的加持，相续中拥有得到受用圆满报身佛果位的缘分，这是第二种灌顶。观想上师心间，如天空般深蓝色的“吽”（ ཧཱུྃ ）字放光，从自己的心间进入体内，依此净除了贪心、害心、邪见意三业以及能增上意识之明点的障碍，获得了上师意金刚的加持，使自己的相续中拥有得到法身佛果位的缘分，这是第三种灌顶。观想从上师的心间“吽”（ ཧཱུྃ ）字中，如流星般出现第二个“吽”（ ཧཱུྃ ）字，与自己的心融为一体，从而净除三门所依阿赖耶的业与所知障，获得了上师智慧金刚的加持，使相续中拥有得到究竟之果——本性身果位的缘分，这是第四种灌顶。以此获得了四种灌顶，净除了四种障碍，使相续中获得了四身佛果位的缘分。最后，自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别而入定，在这样的状态中静静地坐一会儿。自己的凡夫心与上师的智慧本来就是一体的，自己

真正明白了、确认了、安住了，就是相应。这样静静地坐一会儿，念头又起来的时候，首先在自己心里满怀深深的恭敬、虔诚的信心，继续观想：莲花生大士（形象上是莲花生大士，本体上是自己的根本上师）和颜悦色，慈眉善目，饱含悲悯的眼光注视着自己，心间发射出热乎乎的、金灿灿的红光接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间（自己的本体是益西措嘉空行母，形象上是金刚瑜伽母）。瑜伽母立刻变成豌豆大小的光团，最后就像火星消失一样，伴随着“踏哥”的声音向上飞窜，融入莲花生大士的心间，在这种境界中入定，能保持多久就保持多久。若是有大圆满、大中观、大手印等见解，就在那个见解当中静静地安住。若没有，就在这样的状态下静静地坐。身心要完全放松，不要起其他念头。念头再起来的时候，将一切显现观成上师的游舞与幻化，并随力念诵莲师心咒。最后发愿回向。

二、平时所修上师瑜伽之仪轨及修法

我们平时所修的上师瑜伽修法与前述有所不同。

首先，自己平庸而坐，在前上方有自己的上师，本体是自己的根本上师。如果对上师的信心特别足，可以直接观上师的模样；如果对上师的信心不是特别足，也可以观想形象为莲花生大士。然后念诵金刚七句三遍，迎请莲花生大士。接下来念莲师心咒一百零八遍，观想从上师的法身里放射出五颜六色的光，普照自己和一切众生，加持自己和一切众生消除业障，积聚福慧资粮。最后祈祷十八位传承上师。

念诵的仪轨依次是金刚七句祈祷文三遍，莲师心咒念一

百零八遍，然后念诵传承上师祈祷文、法王祈祷文、上师祈祷文。最后从上师处摄受四灌顶。

受持四灌顶时，念诵下文：

上师三轮所现三种字　　依次放光三光入三轮
三光同时入于三轮处　　获得四种灌顶除四障
成为修习四道之法器　　最后上师融入我合一
亲见离识之法身面目

观想在上师的三轮——顶轮、喉轮、心轮处有三个种子字。上师的顶轮处有一个白色“嗡”（ཨོཾ）字放射出白色的光，融入自己的体内，消除了烦恼障，使自己获得了宝瓶灌顶，成为了资粮道的法器。上师的喉轮处红色的“啊”（ཨཱཿ）字放射出红色的光，融入自己的喉间，净除了自己的所知障，使自己获得了秘密灌顶，成为了加行道的法器。上师的心间蓝色的“吽”（ཧཱུྃ）字放射出蓝色的光，融入自己的心间，净除了自己的习气障，使自己获得了智慧灌顶，成为了见道的法器。刚才是上师的顶轮、喉轮、心轮三种字次第放光，现在是上师的三轮处，三种字同时放射三种光，进入自己的三轮，净除了自己的定障，使自己获得了句义灌顶，成为了修道的法器。这样，自己获得了四灌顶，净除了四种障碍，变成了四道的法器。

观想历代传承上师们都融入上师体内，然后上师化成光从自己的头顶融入自己的心间，自己和上师的智慧融为一体，自心与佛心合二为一，真正见到了自己的本来面目。通过这种方法很容易见到自己的本来面目。如果不知道自己的本来

面目是什么，就观想自心是佛，上师融入自己的身体，自己的心与上师的智慧融为一体，在这种状态中静坐一会儿。如果能够见到自己的本来面目，就可以直接在那个状态中静坐。静坐结束以后，开始回向：

愿藉此善功德我速得　证悟成就莲花生上师

一切有情众生皆不遗　悉皆安置于莲师果位

三、在日常生活中修持上师瑜伽

上师瑜伽在日常生活当中也可以运用、可以修持。一切都是上师的幻化与游舞。我们无论是生活还是工作，行住坐卧，任何时候都要忆念上师，不离上师的光芒。行走时将上师观想在右肩上方的虚空中，作为绕转的对境；安坐时将上师观想在头顶的虚空中，作为祈祷的对境；享用饮食时将上师观想在喉间，作为供养的对境；睡觉时将上师观想在心间，作为所知入瓶的摄要，心念或是梦境都能变成光明。

总而言之，随时随地将自己的住处观想成真正的铜色吉祥山，这是莲花生大士的刹土，也是上师的刹土，也可以观想为极乐世界。要拥有这样的正念：处处都是莲花生大士的刹土——铜色吉祥山，或者上师的清净刹土——坛城，也可以处处观想为极乐世界或其他清净佛刹；将一切显现、色相观想成上师的身体，恭敬诚信；当罹患疾病、出现魔障等不幸或逆境时，也要想到这是上师以大悲恩赐我净除恶业的方便，是磨练自己习性，取得成就的一种助缘，满心欢喜而不要生起断除之心，不要总想逃避；当获得幸福安乐、丰衣足食、善法增上等顺缘、顺境时，要认识到这都是上师大悲所

致，都是上师的赐予与加持，万万不可心生我慢、欣喜若狂，否则就是魔；如果修禅出现疲厌或者沉掉等现象，要观想自己的心与上师的智慧成为无二无别，然后护持实相见解的自相，聚精会神地祈祷上师，边念诵莲师心咒。

如果真正能这样修行，万事万物都会显现为上师与本尊，所作所行都将成为善法。如果真正将这些运用到生活当中，运用到行住坐卧当中，时刻不离上师的光芒，时刻就是消业积福，直至成就。这就是殊胜的上师瑜伽。

大家若是对此法有正见，有信心，想即身成佛，想获得当下解脱这样一个殊胜的机缘或成就，唯一依靠的就是上师瑜伽的修法。

九乘次第里，当下解脱，即身成佛的方法只有阿底瑜伽。而阿底瑜伽里最根本、最主要的方法就是上师瑜伽。若对此法没有正见，生不起信心，或没有如法修持这么殊胜的佛法，想当下解脱、即身成佛是白日做梦！即使修行再精进，也要等到来世，或再过很多生生世世以后，才会有解脱成佛的机缘。

既然遇到了这么好的法，大家应该尽量培养信心，培养对此法的正知正见。若是根基不到，福报不够，成就也难。但福报是修来的，根基也是修来的。也许需要在一大劫当中积累的资粮，在一瞬间就能圆满。虽然你现在没有这么大的善根，但通过一些殊胜的机缘，也许会使你的相续得以迅速成熟，然后对此法能生起无比的信心，通过精进修持，即身成佛不成问题。

真的，我等大师释迦世尊在数劫当中所求的圆满菩提果位就在你的眼前，只要你迈出一步就能到达！什么叫幸运的人？能够遇到密法，遇到无上瑜伽，才是真正幸运的人！才是真正有福德的人！大家要珍惜，再珍惜！

思考题：

1、通过四灌顶能获得什么？

2、怎样在生活、工作中运用上师瑜伽？

上师瑜伽（第九讲）

摘要

1、为什么要依止上师；

2、怎样依止上师；

3、上师瑜伽的实修方法；

4、修习上师瑜伽要达到的效果；

5、应重视基础，按次第学修。

今天对上师瑜伽的内容做一个简单的总结。

一、为什么要依止上师

不依止上师，没有上师的窍诀，无法领悟佛法的真理。只有获得了上师的窍诀，依上师的教导，如法地修持正法，最后才能成就。佛在经中也讲过，贤劫千佛都是靠上师而成就的，没有上师之前没有佛。这是依止上师的重要性。

获得胜义谛要靠加持。为了最终能获得成就，尤其要成

就大圆满法，要即身成佛，就要靠上师的加持，就要修上师瑜伽。

为什么在其他九乘次第里都没有这样强调上师瑜伽，而在无上瑜伽里强调呢？无上瑜伽是即身成佛的方法，是直指人心，见性成佛，当下圆满的方法。要迅速成就最究竟的果位，就要靠上师瑜伽这样殊胜的修法。这就是为什么要依止上师，要修上师瑜伽的原因。

二、怎样依止上师

第一，观察上师。依止上师，首先要观察上师，以去除自己心灵上的一切疑惑。对上师要进行仔仔细细地观察，不观察而依止是不如法的。“弟子不观察上师就去依止、跟随，犹如喝毒药”，是指会断送自己的解脱之命。观察的时候要明白什么叫具德的上师，什么叫具足法相的上师。主要观察上师的智慧、慈悲和戒律，利益众生，度化众生的善巧方便等。觉得合格了，确定后再依止，这也是很重要的。

现在很多人都是先依止后观察，这是不如法的。依止了以后就不能再观察了，否则说明你还是没有深信，心里还是有疑惑。若是这样，其一、令自己的相续被染污；其二、这是造业，会影响自己的成就。

第二，依止上师。依止上师以后，要如理如法地依止，不能再观察，即把上师的一切行为观为清净，并以三种供养去依止。把上师的一切行为都观为清净了，这样自然无需再观察了。

第三，修习上师的意行。依止上师的目的是什么？依止

上师以后要做什么？就是要修学上师的意行。自己的身口意要和上师的身口意相应，上师怎样想，你也怎样想；上师怎样发心发愿，你也怎样发心发愿；上师怎样说，你也怎样说；上师怎样做，你也怎样做。上师发菩提心，行菩萨道，你也发菩提心，行菩萨道。就像猴子学人一般地跟上师学。修习上师的意行，使自己的身口意与上师的身口意相应。但这还只是一般的相应，还没有成为一体。

最究竟的相应是什么？就是靠上师瑜伽的修法，最后使自己和上师成为一体。

将上师视为佛，视为一切坛城的主尊，视为三世诸佛的总体，也就是唯一的怙主，然后一心一意地修上师瑜伽。

三、上师瑜伽的实修方法

第一，明观福田。观想上师以及历代祖师、佛菩萨、本尊、空行、护法，在自己的前上方。可以本体是上师，形象上是莲花生大士；也可以本体是莲花生大士，形象上是上师。这是所依境。

第二，七支供。在所依境面前做七支供，积累资粮，消除业障。

第三，专心祈祷。心里仔细地思维上师的功德与恩德。你越仔细地思维，内心的信心会越具足、越强烈，这种信心非常重要。猛厉地祈祷，生起猛厉的信心，然后从上师处受四灌顶。

上师三轮有“嗡啊吽”（ཨོཾ ཨཱཿ ཧཱུྃ）三种字，发光融入自己的体内，使自己获得了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶

和句义灌顶；消除了四障，相续中具有了获得四身佛果位的缘分或缘起。

通过接受灌顶，净除了业障、罪障，获得了身口意的加持和得到四身佛果位的殊胜缘起。然后上师发光融入自己的体内，或自己化成光融入上师的心间。上师瑜伽的仪轨有好多种，有的是上师化成光融入自己的体内，有的是自己化成光融入上师的体内。在《大圆满前行引导文》里的上师瑜伽仪轨中，上师心间发光照射自己，自己化成光融入上师的心间。我们平时修的上师瑜伽仪轨，则是上师化成光融入自己的体内。这两种都可以。

这时自己的凡夫心和上师的智慧融为一体。其实我们的心和上师的心本来就是一体的，只是我们没有认识到，没有把握住。若是认识到了，把握住了，你这个凡夫心会立即成为佛的圆满智慧，当下就是圆满，就是即身成佛。转识成智，就是这样的一瞬间。刚才是凡夫心，但是通过这样一个修法、一种方法，就成为智慧了。因为本来就是智慧，你认识到了，把握住了，明白了，能在这样的觉性当中安住，就是觉悟了。

若是我们的自性当中没有四灌顶这些功德，灌顶也没有用，也得不到这些功德。灌顶就是引发、启发这些本具的功德，使之显现，不是以前没有的现在有了。就如芝麻的自性是油，所以能榨出油来；沙子就不一样了，沙子的自性不是油，你榨沙子榨不出油来。你的凡夫心本来就是智慧，本来就是圆满的，所以通过修法就可以成为智慧，一下子就可以圆满。

刚开始为什么说把上师视为佛，后来为什么说自己的凡

夫心和上师的智慧融为一体，合二为一，成为一体了？讲的就是我们的自性、本性、佛性，讲的就是本来面目。你真的认识到了，真正能够安住，你就真正明白了、觉悟了，若是能在那种见解当中继续保持，就是大圆满。

因为我们的相续还没有成熟，不能真正地明白这个道理，更无法能够觉悟。这时我们就要这样观想、思维：自己化成光融入上师的心间，自己的凡夫心和上师的智慧融为一体。然后静静地坐一会儿，保持这种意念或状态。

四、修上师瑜伽最终要达到的效果

自己化成光融入上师的心间，自己的身和上师的身成为一体，自己的心和上师的心成为一体。你真正明白了、觉悟了这个道理，这就是最终要达到的效果和目的，这时你修上师瑜伽就圆满了。接下去就是大圆满，你在那种觉悟、见解或境界中继续安住就行了。

为什么修上师瑜伽时首先要把上师视为佛？因为若是没有把上师视为佛，那你怎么和佛融为一体？自己的凡夫心怎么和佛的智慧融为一体？所以修上师瑜伽，首先必须要把上师视为佛，明白上师就是佛，明白上师就是诸佛的总体。

真正修到这个时候，不需要靠其他方法，不修别的法，只靠上师瑜伽就可以了。因为你已经把上师视为佛了，你已经能把上师视为一切坛城的主尊，一切三世诸佛的总体了。除了上师之外，没有佛；除了上师之外，没有坛城。上师就是诸佛的总体，上师就是一座圆满的坛城。这个时候你还用找其他方法，还用修其他佛吗？这也是一种境界。但是这也

要有前提条件，也要修到一定的层次。前面我们讲过很多加行，若是没有这些基础，不可能达到这样的境界，不可能达到这么高的修行层次。

加行好比九层楼，上师瑜伽就是第九楼。九层楼上有个花园，那个花园就是佛果，就是大圆满，就是佛的境界。要到达那个花园，必须要经过九层楼，但是你看看自己现在在哪一层？假设在楼下，你就必须要往上爬，先爬一楼，然后二楼、三楼、四楼、五楼……再往上爬就是顶上的花园了。那个花园特别美、特别殊胜，就是我们向往的地方，就是我们要到达的地方。但是如果你不爬一楼、二楼，怎么能到达九楼呢？

现在很多人以为只修上师瑜伽就行了，别的什么也不用修了。你是这个根基吗？你的修行达到这个层次了吗？你连最基本的人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理都没有弄明白。先把人身难得这个道理弄明白，对这个道理有甚深的体会和感受，生起定解的时候，你就相当于到了一楼；然后修寿命无常，对一切无常，尤其是对寿命无常的道理有甚深的感受和体会，有真正的觉受，生起定解的时候，你相当于爬到了二楼；然后按《前行念诵仪轨·开显解脱道》的次第修因果不虚，对这个道理生起了定解，你相当于到了三楼；下面是轮回过患，相续中有轮回正见，对这个道理生起了定解，你就爬到了四楼；然后修皈依、发心，修除障法消业，修曼茶罗积累资粮，就是爬五、六、七、八楼，真正修到生起不退转的定解时，才算爬上去了。第九楼就是现在

我们修的上师瑜伽。

上师瑜伽修好了，最终要达到的效果就是：自己的身和上师的身融为一体，自己的凡夫心和上师的智慧融为一体，直接就达到了佛的境界。下一个就是正行，安住就可以了。

五、重视基础，按次第学修

上师瑜伽非常重要，非常殊胜。但没有一定的善根，没有一定的修行，修上师瑜伽不可能真正成就。我们现在讲的次第很重要。佛在经中也讲过，没有那种顿超成就的。要按次第一步一步地修，修上师瑜伽不着急，修大圆满正行不着急。如果能把基础打好、打牢，修上师瑜伽，修大圆满法正行，都很容易。若是基础没有打好，不管是修上师瑜伽，还是修大圆满正行，都是空中楼阁。所以一定要修好加行，尤其是修好四外加行。

现在真正学修四外加行的人非常少，所以成就的人也非常少。修行的根本都在四外加行里，扎扎实实地修四外加行，一定可以看到这些对你的帮助和给你带来的改变。现在对很多人来说，真正能够相应、能够利益自己的就是四外加行。

可以这样说，我们这些人进步是最大的，改变是最大的。虽然说学修的时间短，但是相对来讲成就也不低。虽然在修行上不能说有太大的成就，但是大家内心深处的改变，实实在在的进步，可以说已经超越了其他的一些道场。这不是我在自赞，这是事实，这全部得益于学修四外加行。

现在，我们和其他一些道场的修行人相比，可以说是天壤之别，非常与众不同。这是什么原因？是不是你们太精进

了？是不是我太有加持力了？都不是。有些上师比我讲得好，比我讲得殊胜。有的人学修佛法已经数十年了，非常精进，而我们才学修二三年。但为什么会出现这样的差异呢？原因就在于我们修学了四外加行。因为我一直在强调四外加行，你们也重点学修了四外加行，所以你们才有了这样一点点的收获和成就。希望我们以后继续重点学修加行，尤其是学修四外加行。五内加行、大圆满正行我们也要学修，但重点还是要放在基础上，基础是最重要的。这样最终一定会成就，而且过程会非常稳定。所以大家不要忽略基础，不要好高骛远。

即使某某道场开始学修生起次第和圆满次第了，或是修大圆满正行了，也不要动心。“我学佛这么多年了，还在学修加行，我是不是有点太差了，是不是学修得太慢了？我也应该学学生起次第、圆满次第，应该学学大圆满正行。”不要动心！那是不懂、不明理人说的话，是根本没有经历过这些过程人说的话。

我给大家讲过，以前藏地有一位上师叫耶括喇嘛，他的弟子在整个藏地都非常有名，与其他的修行人相比特别与众不同。他们的修行非常稳定、扎实，很有特点。不是一两个弟子如此，而是大部分弟子都这样。大家不明白，就去观察，结果找到了原因，就是他们重视学修四外加行。耶括喇嘛特别重视四外加行，让弟子们反复地学修四外加行，所以基础打得特别牢，大部分弟子的修行都非常稳，成就也非常高，只有极少数弟子差一点，可能是自己不争气、不精进。而其

他上师的弟子就不是这样了，只有极少数人成就高，大部分弟子都不行。

若对四外加行的道理真正生起了正见，生起了定解的时候，就不一样了，这时才会有真正的修行。之前是不会有的，都是表面功夫。极少数利根者是通过何种方法开悟、成就的不好说。但是大部分人，若是不打牢这些基础，绝不会有成就的。所以大家要按次第来，尤其要把基础打好打牢，这个非常重要。我们讲的这些加行都重要，尤其是四外加行更重要。我经常讲，瓜熟蒂落，所以不要着急修其他法。他人学内加行、学正行，你不要着急，这些和你没关系，他是他你是你，自己应该最清楚自己。一定要修和自己相续相应的法，看准自己的修行层次在哪里，一步一步地来。若是东学西学不会成就的，就是浪费生命，将会错过这一难得的解脱机会。

大家一定要明白这点，牢记这点，这才是真正的窍诀。虽然我没有什么成就，但是我现在真的明白了，没有基础或基础不牢，危害太大了，太可怕了，太危险了。所以大家一定要按次第学修，不要盲目。其他的修法可以熟悉熟悉，重点还是要放在四外加行上，反复学这些，反复修这些，最终一定会成就的。

思考题：

1、请阐述依止上师的重要性？

2、修上师瑜伽最终要达到什么样的效果？

上师瑜伽（第十讲）

摘要

1、对“共同”和“不共同”的理解；

2、九加行是通向大圆满的唯一之路；

3、大圆满法的三种传承方式。

大圆满法分前行引导和正行引导。现在已经把前行部分讲完了，主要包括四个共同外加行和五个不共同内加行，一共九个加行。

一、对“共同”和“不共同”的理解

第一种理解，是大乘和小乘的共同和不共同。共同是指与小乘共同，不共同是指与小乘不共同。

共同四外加行——暇满难得、寿命无常、因果不虚和轮回过患，这些是大乘、小乘共同的学处。无论是修大乘佛法还是修小乘佛法，都要学修这些内容，都要修出离心。若是

相续中没有生起出离心，无论修什么法都是世间法。“我修的是无我、大空性、大光明、大圆满，这些怎么能是世间法呢？”这些法本身是出世间法，但是到你这里都变成了世间法，因为你的相续不成熟，没有成为这些法的法器。相续中没有生起出离心，你所修的法都是世间法，所做的善根和所积累的功德、福德只能成为世间一些福报的因，还是轮回的因，只能得到一些人天安乐，不会有其他任何成就。小乘的声闻和缘觉也一样，都是求从六道轮回中解脱的，他们修的是解脱法，所以也必须要有出离心。要有出离心必须要学修四外加行，这是大乘、小乘共同修的法，所以叫共同外加行。

五内加行都是与小乘不共同的：第一，小乘也有皈依，但是小乘里没有我们主要讲的上士道的皈依，也不用修上士道的皈依；第二，发菩提心。小乘也发利他心，但它求的是自我解脱，还有自私自利心，所以不发真正的菩提心，也没有究竟的利他心。除皈依和发心外，还有三个加行：金刚萨埵除障法、供曼茶罗、上师瑜伽。小乘行者也要消业，也要积福，也要证悟无我，但是他们有自己的方法，不学修这三个加行。这三个加行都是以菩提心为前提条件的，小乘无法学修这些。所以，这三个加行也与小乘不共同。这五个内加行叫不共同加行。

还有一种理解，即指与显宗的共同与不共同。共同指与显宗共同，不共同指与显宗不共同，是密宗所特有的。

显宗里无论是声闻乘、缘觉乘，还是菩萨乘，若是没有出离心的基础，都不能成就。四外加行是修出离心的方法，

是佛法的基本理念。佛所有的理念都是建立在因果观、轮回观的基础上的。若是没有通达这些道理，没有这些理念，不会有佛理。这是佛法的根，是必须要掌握的学修内容，是必须要经历的学修过程。声闻乘、缘觉乘、菩萨乘（波罗蜜乘），这三个都属于显宗，都是要逃脱三界、了脱生死的。要解脱，出离心是必须要具有的，没有出离心的基础不可以，根本无法逃脱三界，无法了脱生死。所以都要学四外加行，这是显密共同的修法。

为什么说不共同五内加行呢？皈依和发心，显宗里也有，但是有些方法不相同。显宗里虽有上士道的皈依，但主要是皈依三宝；而密宗里讲的是四皈依，而且是以上师为主的，观皈依境的时候，中间是师宝，主尊是上师，这是密宗里特有的窍诀。这是皈依的不共同之处。显宗菩萨乘也发菩提心，但是密宗里有一些特有的发菩提心的方法，也有一些不共同之处。在积累资粮、净除业障方面，只有密宗才有金刚萨埵除障法这样殊胜、极具加持的消业方法，显宗没有这样的方法。显宗里也讲了很多积累资粮的方法，但是只有密宗才有如三身曼茶罗等这样极为殊胜、最迅速积累资粮的方法。上师瑜伽也是密宗特有的。虽然显宗也讲精通佛理要靠善知识的指导与窍诀，但是显宗没有上师瑜伽这样的修持方法，它也不强调把善知识视为佛。前两个加行——皈依和发心里有一些主要的修持方法和显宗不共同，后三个加行是全部不共同。

二、加行是通向大圆满的唯一之路

加行共有九个。前面共同四外加行是修出离心，掌握佛基本的理念，修持最基础的法要。在生起出离心的基础上，再进一步地皈依、发心。

皈依是发菩提心、受菩萨戒的前提条件，就是进入佛门。我们曾经讲过，谁都可以得到戒体，但是未皈依三宝的人得不到戒体。发菩提心，尤其是受菩萨戒，要得到戒体，必须要先皈依上师三宝。皈依上师三宝就相当于正式进入佛门，入门后还要入道。道有近道、远道和捷径道。若选择的是捷径道——阿底瑜伽，即无上瑜伽，即身成佛的道，这属于大乘，所以要发菩提心，相续中生起了菩提心，才是进入大乘妙道。

发菩提心进入大乘妙道，这是世俗菩提心。靠世俗菩提心不能达到最究竟的果位，因此还要发胜义谛的菩提心，这样才是真正的入道，才能最终成就，真正到达目的地。胜义谛菩提心是有空性的智慧，有大光明、大圆满的智慧。空性的智慧属于远道，大光明的智慧属于近道，大圆满的智慧属于捷径道。

你刚才已经选择了捷径道。要证得大圆满的境界应具足三个条件：第一，消除业障；第二，积累资粮；第三，获得上师的加持。消除业障最殊胜的方法是金刚萨埵除障法，积累资粮最殊胜的方法是供曼荼罗。其实金刚萨埵除障法里也有积累资粮的方法，但它主要的功德是消业；供曼荼罗里也有消业的方法，但它主要的功德是积累资粮。最后修上师瑜伽，通过上师的窍诀与加持，能够把自己的心直接安住于大圆满，就是佛的境界，佛的果位。因为通过逻辑推理，无法

能够真正地进入大圆满的状态，无法将心安住于大圆满的境界。真要进入大圆满的境界，唯一的方法就是上师不可思议的加持和窍诀。这样的加持和窍诀什么时候才能得到？就是对上师生起了具足的、坚定的信心之时。能发自内心地把上师视为佛，坚信上师就是佛，这才是具足的信心。这种信心是不动摇的，这个时候才会得到真正的加持，才会得到真正的窍诀。之前，给你窍诀你也得不到。

现在，很多人都在求窍诀。实际上，上师的言谈举止，所做的一切，包括每一句话、每一个动作都是窍诀。但是因为你还没有具足的信心，你的相续还没有成熟，所以你领悟不到、不明白。求窍诀不着急，相续没有成熟，对上师没有生起真实无伪的、具足的、坚定不移的信心之前，不会得到真正的加持，也不会得到真正的窍诀。也许有时候也能得到一些加持，但那是水，还不是真正的甘露。当你真正是从心坎里、从内心深处对上师具有了那种说不出的、坚定的、真正无与伦比的信心的时候，才能得到加持。这种信心不是装的，不是心里特意作意的。以前也讲过，当你真正能把上师视为佛的时候，才能得到如甘露般的加持。之前得到的只是白开水般的加持和窍诀，那不是殊胜的甘露，不稀有。一般普通的窍诀都不是什么。能直指人心，把你的心安住于本觉当中，才是真正的窍诀，才是如甘露般的加持。

真正要领悟、证得大圆满法，就要靠消业积福。消业积福也是为了对上师生起具足的信心。通过逻辑推理等方法分析，只能明白相似的，不会明白真正的。“于此犹如以指标

示月”，顺着手指能看到月亮，但那只是一个模糊的、大概的月影，不是真实的、真正的月亮。只有对上师具足了信心，才会得到真正的加持和窍诀，才能彻底领悟、证悟大圆满的境界，才能在那种境界中保持不动，这是一个过程。

大圆满分前行引导和正行引导。这九个加行都属于大圆满前行引导，后面还有正行，正行也有正行的加行。

三、大圆满法的三种传承方式

九乘之巅——大圆满法，属于密法。密法分外密和内密，内密有玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽。阿底瑜伽（大圆满法）是即身成佛的方法，不用说显宗，密宗其他派别也没有，只有旧译宁玛派才有。

前些时候阿炯仁波切虹化了，趋入涅槃后没有留下身体。他本来是格鲁派的一位大成就者，在他没虹化之前，藏地几乎没有人知道他。很多大德判断，他一生中主要修的是大圆满法，因为他是虹身成就，即身成佛了。虽然格鲁派也有殊胜的密法，他也修密集金刚、时轮金刚、大威德金刚等法，但这些法最快的也只是临终时成就，没有活着时即身成佛、虹身成就的。

大圆满法是旧译宁玛派特有的法。它从佛界传到了天界，由天界传到了人间，是通过三种传承方式传下来的。

第一，如来密意传。如来密意传是佛与佛之间，在这里指法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛之间的传讲方法。我们的第一代传承上师普贤王如来是本初佛，他只有觉，从未迷过，所以叫本初佛。其他的佛都是先迷后觉。大圆满法主要



ཆོས་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།
1、法身普贤如来



ལོངས་སྐུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ།
2、报身金刚萨埵



སྤྲུལ་སྐུ་དགའ་རབ་རྡོ་རྗེ།
3、化身极喜金刚



འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན།
4、文殊友



ཤྲཱི་སིང་ཧ།
5、西日桑哈



ཛྙཱ་ན་སཱུ་ཏྲ།
6、加纳思扎



བི་མ་མི་ཏྲ།
7、布玛莫扎

པདྨ་སཾ་བྷ་ཝ།
8、莲华生大士

ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན།
9、赤松德藏

བཻ་རོ་ཙ་ན།
10、贝若扎纳

ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ།
11、益西措嘉

ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས།
12、无垢光尊者



རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པ།
13、持明无畏洲



འཇིགས་མེད་རྒྱལ་བའི་མྱུ་གུ།
14、无畏如来芽



དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ།
15、华智仁波切



འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེ་དབང་པོ།
16、蒋扬钦哲汪波



མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེ།
17、麦彭仁波切



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས།
18、法王晋美彭措

是普贤王如来的法，普贤教指的就是大圆满。所谓的“佛”、“觉”，实际上就是法界，就是我们的自性光明，它是不会迷的。其实，普贤王如来就是我们的佛性，是一切诸法的法性，即法界。第二代传承上师是报身金刚萨埵佛，他属于五部佛。

报身是从法身中显现的，法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛是一体的，他们之间传讲的方法是如来密意传，即心心相通，也可以说传而不传，讲而不讲。说讲了也没讲，说没讲也讲了，就是一个自性，一个法界。那样的一种状态，称为“传讲”。

第二，持明表示传。第三代传承上师是化身极喜金刚。在人间，他是第一位传承上师，是大圆满法的开创祖师。以前有一位胜心天子在天界传扬大圆满法，后来在人间弘扬大圆满法的时机到了，胜心天子转生为极喜金刚。普贤王如来、金刚萨埵佛通过金刚手菩萨将此事业传给了极喜金刚，极喜金刚成就了。第四代传承上师是文殊友。文殊友听说极喜金刚在传讲超越因果之法，刚开始不理解，就来与极喜金刚辩论，但是辩输了。他感到非常惭愧，心里想：我对化身佛极喜金刚说了那么多不恭敬的话，现在应以什么方式忏悔，才能忏除我的弥天大罪？他想拿刀把自己的舌头割掉，以此方式忏悔。极喜金刚知道他的心思，告诉他：“割掉舌头也无法忏除你的业障，你最好著一本超越因果之法的论典。”文殊友就在极喜金刚的面前发愿著书，极喜金刚给他灌顶、加持。文殊友是个利根者，当下就开悟成就了。第五代传承上师是西日桑哈。他二十五岁的时候，遇到并依止了上师文殊

友，最后得到了上师文殊友殊胜的窍诀，证悟了无上大圆满法。然后是加纳思扎、布玛莫扎、莲花生大士，他们都见过西日桑哈，并且得到了他的窍诀，但是接他传承的主要弟子是加纳思扎。第七代和第八代传承上师分别是布玛莫扎、莲花生大士。极喜金刚至莲花生大士之间都是持明表示传，他们都是利根者，通过表示等方式宣讲大圆满法，领悟大圆满法，证得大圆满法。

第三，补特伽罗耳传。莲花生大士之后都是补特伽罗耳传，即口耳相传。莲花生大士传给赤松德赞，然后是贝若扎纳、益西措嘉、龙钦巴大士。龙钦巴大士是莲花生大士、贝若扎纳、益西措嘉三大传承的汇集处。

龙钦巴大士之后是持明无畏洲。持明无畏洲和龙钦巴大士没有见过面，中间相隔了大概有五百多年。但是持明无畏洲对龙钦巴大士特别有信心，经常虔诚地祈祷龙钦巴大士，并且经常看龙钦巴大士的著作，有一天亲见龙钦巴大士的智慧幻化身。上师的智慧幻化身摄受了他，给他灌顶、窍诀，最后令他领悟、证得了大圆满。龙钦巴大士亲见持明无畏洲的时候讲："现在都叫我遍知，我在世的时候没有一个人恭敬我。"龙钦巴大士在世的时候不是很有名气，经常受委屈，道场的人经常说他、嫌他，撵他走。

持明无畏洲有四大以"无畏"命名的弟子，其中一个就是无畏如来芽。无畏如来芽是亲自面见上师，依止上师的，最后他得到了窍诀，成就了。无畏如来芽的亲传弟子是华智仁波切，华智仁波切的亲传弟子是蒋扬钦哲汪波，蒋扬钦哲

汪波仁波切的亲传弟子是麦彭仁波切，他们都是从自己的根本上师那里得到了窍诀，最后证悟的。

我的根本上师晋美彭措法王如意宝，他和麦彭仁波切之间也没有见过面。但是法王从小就对麦彭仁波切特别有信心，边念麦彭仁波切的祈祷文，边看麦彭仁波切著的《直指心性》。后来法王在闭关修行的时候，得到了麦彭仁波切的智慧幻化身的摄受，得到了窍诀，证得了大圆满的境界。上师经常说，若说他对大圆满有一点的了解或证悟（这是法王自己的谦虚说法），都是麦彭仁波切的恩德。他一生当中特别崇拜麦彭仁波切，他老人家亲口讲，他的后代、传承弟子，若是能够祈祷麦彭仁波切，一定会得到格外的加持。

传承上师有远传和近传，这些都属于近传，是最近的传承上师。远传的上师有很多，近传上师共是十八代，这就是法脉。这个法脉非常清净，从未被染污过，和其他传承不一样，所以特别有加持力。我们现在遇到了这么殊胜的法脉，遇到了这么殊胜的上师，真的是宿世修来的福报。

法脉和法脉不一样，这个法脉非常清净，从普贤王如来传到现在，从未间断、染污过。这么殊胜且具有加持力的法脉、传承不好遇啊！

上师和上师不一样，每个上师的愿力不一样，法缘兴盛的时期也不一样。现在是末法时期，尤其在这个年代，是上师法王如意宝的法脉、法缘最兴盛的时候。在这个世界上，也不是没有其他具德的上师或佛菩萨再来，但是为什么他们弘法利生的事业都赶不上我们的上师法王如意宝呢？因为这

正是法王如意宝法缘最兴盛的时候，谁也阻拦不了，比不了。世界上有那么多法门、传承、上师，我们为什么遇到了法王如意宝，成为了他老人家的弟子呢？这不是无缘无故的，是有因缘的，是宿世修来的福报，真是幸运啊！

若是自己能珍惜，真的是大福报啊！若是不珍惜，就等于没有遇到一样。有的人就是不懂得珍惜，这么好的法脉不珍惜，这么好的上师不珍惜。你就是没有福报的！你就是没有善根的！是不可救药的！不懂得珍惜就是愚痴，和外面的牦牛、狗没有区别。这种人不会有解脱、成就的时候。

修学要有清净的传承、完整的仪轨和方法，这样才能成就。那些盲修瞎练，东学西学的人真是可怜，不会成就的。有的人甚至拿佛法造业，成为佛教的油子了，这种人现在无法救度了，将来要下地狱的，出脱无期啊！

你们以前也都是盲修瞎练的，现在有些人还想盲修瞎练。盲修瞎练的人就是佛教的油子，你现在好像不太在乎，但因果是不虚的，将来下地狱感受无穷无尽痛苦的时候，你一定会后悔的，但那时已经晚了。

希望大家珍惜法脉，珍惜殊胜的机缘，按次第如理如法，系统地修学，最后才能成就，否则是不可能的。希望大家都能明白按次第修行的重要性。希望大家都能早日解脱，早日成就！不要再六道轮回了，不要再去造业了，不要把自己推向地狱的火坑。这是一个千载难逢的机会，要好好地利用这个机会！

我们这些天一直在讲成就的方法，修行的次第。若是大

家能珍惜这个法脉，能按次第如法修行，一定能解脱，甚至能即身成佛、虹身成就！

思考题：

1、三种传承方式都是什么？
2、为什么说十八代传承上师都是近传上师呢？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

06
特加行

特加行简介

大圆满法有前行引导和正行引导。我们在前面学修的内容是前行引导，通过这些修法，可以让自己的相续成熟。正行引导也分正行之前行和正行之正行修法，正行之前行修法也就是所谓的特加行修法，通过特加行的修法，可以让心静下来，也能安住。

特加行分为共同特加行与不共同特加行。我们这里学修的三特加行是共同的特加行，也是显密共同的特加行，修大圆满正行时，也是种安住的窍诀。在修四外加行、五内加行及正行——观修和静修的时候，都可以用共同三特加行之方法。

共同特加行主要是调和身口意：身的要点——毗卢七法；语的要点——九次排浊气法；意的要点——拆毁心房之窍诀。

学修目的

三特加行是使我们真正进入状态的一些诀窍和具有加持力的方法。身口意三门调和好了，心自然就能静下来，就能安住了，否则，心很难被征服、调伏。过去的诸佛菩萨、前辈大德们都是通过这些方法，进入了状态，最终达到了最究竟的境界。我们要进入状态，要达到究竟的境界，要证悟大圆满，也要靠这些方法。这些都是静修时必不可少的方法。

主要观修内容

1、修法条件；

2、入座身语意的要点；

3、观察与自然安住；

4、大圆满；

修持效果

修持此法最终要达到的效果：修大圆满正行时能于瞬间不作意、明了的自然安住，至少也要有心不离空，空不离光明的定解。换言之就看自己的觉性、智慧是否增长，烦恼、习气是否减少。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

特加行（第一讲）

摘要

1、修法条件：地点、时间，前期准备；

2、入座身语意的要点：身的要点（毗卢七法，平时行住坐卧也要注意身姿）。

大圆满法有前行部分和正行部分，也就是前行引导和正行引导。我们在前面学修的内容都是前行引导，通过这些修法，可以让自己的相续成熟。今天我们开始学修正行部分。大圆满法正行有共同的修法，也有不共同的修法。在大众场合不能宣说那些不共同的修法，现在主要讲一些共同的修法。正行也分正行的前行和正行的正行，正行的前行也就是所谓的特加行。

前面所修的加行，主要是以观修为主，所以叫观修；正行主要是以静修为主，所以叫静修。观修主要是观想，静修

主要是静静地安坐。观修和静修时，要具备地点、时间、坐姿等修法条件。加行观修的时候，这些还不是必须要具备的。正行静修的时候，要求心一定要静下来，这时若是不具备这些条件，心很难被征服，很难定下来、静下来。尤其是对修正行的初学者而言，这些修法条件是静坐时非常重要，必不可少的方法。所以，我们在此处讲解这些非常重要的修法条件。

第一，地点。修法时要依止寂静处。什么叫寂静处？就是比较安静、具备修学条件的地方。我们现在是修大圆满法，尤其需要具备修大圆满的条件。最好能在山上或者在一个正规、清净的道场里静修。现在不是所有的寺院、道场都具备这些条件。如果很难找到一个合适的地方，那你就把自己的家变成寂静处。若是具备这些学修条件，可以在家里静修。此时需要与家人搞好关系，自己能有单独的空间和修行的时间，静修时不被打扰。如果家里没有单独的空间，也不能太执着。不要让家人生烦恼，可以选择比较安静，没有噪音，没有干扰的时间静修，比如家人上班或休息的时候。

不能随便找一个地方，在家里也不能随便打坐，否则会受影响，心也很难静下来；即使静下来了，也容易受到干扰，所以这些前提准备都是很重要的。以前在印度，很多人就是这样到处打坐，经常受干扰，对外界的影响也不好，后来就规定必须要到山上，或找一个合适的地方静修。以上所讲就是禅修、静修的地点。

第二，时间。每天根据自己的具体情况定，坐四座、两

座都可以。在山上或在道场专修的时候，应该最少坐四座，在家里不一定有这么多时间，每天可以坐两座，早上一座，晚上一座。

若是坐四座，第一座最好在清晨天要亮还没亮的时候进行；上午十点钟左右坐第二座；下午三点钟左右坐第三座；晚上九点、十点钟或者再晚一点坐第四座。每座的时间可以是三四个小时，可以是一两个小时，也可以是半个小时。这些时间是上座最好的时机，对静修有帮助。但是也不能太执着，若是方便，具备条件，就在这些时间里打坐，心容易定下来、静下来。

刚开始静修的时候，观察和安住可以轮流进行。先观察然后再静坐一会儿；念头起来时再观察，然后再静坐一会儿；念头再起来时，再观察、思维一些修法的内容，然后在那种状态下再静坐一会儿。刚开始就要这样，这也是一种窍诀。实在静不下来时，别糊里糊涂地坐着，可以观察、思维一些内容。进入状态的时候再尽量保持静坐，这时不能观察，不能思维，就是静静地坐，保持状态。若是没有状态了，念头又起来的时候，再去观察思维，这样轮番进行。但是，现在修正行时是以静修为主。

修行尤其坐禅必须要持之以恒，每天安排时间静修两座或者四座，一般情况下不能间断。不能有时间就坐，没有时间就不坐；心情好就坐，心情不好就不坐；闲了就坐，有事就不坐。我们在喇荣的时候，上师要求每天最少一座，一座最少半小时，现在我们也这样要求。这是最低的要求，《大

圆满前行引导文》和《前行备忘录》里都没有这样要求，但现在是末法时期，实在没办法，只能这样要求。前面我们修加行时，地点和时间也非常重要。现在修正行，不打坐静修是绝对不行的。

第三，前期的准备。上座前要处理好所有的杂事。上卫生间，洗漱，收衣服，关窗户等准备工作要提前完成，以保证上座期间不被打断。然后打扫佛堂或禅堂，点灯，燃香，准备坐垫。坐垫后边要稍高一些，这样对打坐有帮助。

开始修法时应该下定决心，提醒自己：上座打坐期间，无论出现多重大、多重要的事情，哪怕是天塌了，地陷了，也不动摇，不起座，不出定！最好不动心，最起码不动身。我们这边有这样的习惯，掐一下或揪一下自己的肉，也是这个意思，给自己一个提醒。

外面晾晒的衣服被雨浇湿了就浇湿了，被风刮走了就刮走了。若是想去卫生间就忍一忍。这都算什么呀？你们把修法看得太无足轻重，把这些琐事看得太举足轻重，世俗的观念太重了。百日共修刚开始的时候，你们没有一点修行人的样子，一点都不重视修法，不知道哪一个重要！现在快一百天了，还好已经改了不少了。

总而言之，修法前要把一切事情都安排好，修法过程中不能轻举妄动。

入座要具足身要点、语要点和意要点，也就是所谓的调身、调息、调心。调整好三门是非常重要的。

第一，身的要点。修法的时候，尤其静修的时候，身体

的姿态很重要，按我们的传统或传承就是毗卢七法，或叫毗卢七座。第一法，两腿做金刚跏趺座。先把左脚放在右腿上，再把右脚放在左腿上，这叫金刚跏趺座，也叫双盘腿，还有半跏趺座，也叫单盘腿；第二法，身要端直，背椎犹如铜币摞起来一样挺直，不能东倒西歪。身直则脉直，脉直则心直；第三法，手结定印，即左手在下，右手放左手的上面，两手大拇指相对，放在肚脐下的位置；第四法，两臂稍微张开，不能往内收；第五法，头、颈部稍微前倾；第六法，一般情况下，双目下垂，观鼻尖，即眼观鼻，鼻观心。也有一些特殊情况，如修大圆满法正行的时候，尤其修托噶（顿超法）的时候，有一些其他的要求；第七法，舌尖抵上腭。这七个要点叫毗卢七法或毗卢七座。打坐的时候，要尽量保持这样的姿态。为什么呢？因为佛、菩萨以及很多印度、汉藏的大德高僧们都是通过这样的方式获得成就的。这是他们开悟证悟，解脱成佛的方法，现在都教给了我们，只要我们按照这些方法学修，最后就能成就。

在刚开始的时候，大家可能对上述地点、时间、坐姿等要求都不太习惯，这是正常的。按照要求慢慢做，习惯后就不难了。这些对我们修禅、静修都有帮助。我们现在心静不下来，定不下来，很难进入状态，是因为我们上座时没有具备这些条件，比如身体没有调整好等。

除了上座时保持这样的身姿，其他行住坐卧时也要注意。

行走的时候，步伐不能太大，也不能太小，不能太快，也不能太慢；头不能太高，也不能太低，不能东张西望，只

看前面大约一米远的地面。为什么要这样做？主要是为了专注。上座时是眼观鼻，鼻观心，走路时是眼观地，地观心。主要是时时观察自己的心，调整自己的心，不让它散乱，尽量让它安住。若是有大圆满的见解，就安住于心之本性、自性当中。若是没有这些见解，就让它安住于善法当中。走路时一会儿跑，一会儿跳，东看西看，大声喧哗，这都是不好的习惯，不能这样随便，这都障碍自己的心境。

坐在椅子或沙发上时，也要保持一个好的姿态。双足平放在地上，双腿自然弯曲，双手自然放在膝盖上。脊椎必须要端直，背不能靠任何东西。背靠东西，心最不容易静下来，尤其是刚开始的时候，绝对不允许。坐时眼观鼻，鼻观心，别让心散乱。

睡觉时，尽量保持吉祥卧。佛祖释迦牟尼佛圆寂的时候就是以这样的姿态趋入涅槃的。右侧卧，以足压足，右手放在右脸颊下。若是条件允许，尽量头朝北方。若条件不允许，也不要紧。双腿自然弯曲，左手放在左腿上。这样睡眠容易生起善念。睡觉的时候，脸朝上仰卧，易生贪心；脸朝下俯卧，易引发嗔心；左侧而卧，易增长痴心。以吉祥卧的姿态入睡，同时忆念释迦牟尼佛，这也是一种修法。

这里主要讲的是上座时身的姿态——毗卢七法，这个很重要。尤其是刚开始禅修的时候，若是没有这样的姿态，心很难静下来。功夫深的时候就无所谓了，怎样都能入座了。这些必须牢记在心。

打坐的地点、时间、前期的准备和姿态等都很重要，都

是入定、静修的方法。大家要相信，必须按照要求做。

不能觉得难就不做了。若是不打坐，是不会开悟、成就的。其实一点儿都不难，只是我们的坏毛病、坏习气太多了。在社会上混的时间太长了，相续被熏染、染污得太严重了，所以很难改变。像我们从小出家，根本不用特意做、特意修，都是自然而然的。因为相续没有被严重地染污，没有养成坏习惯。你们要多下功夫，多克服这些。

你们的习气太重，对物质的要求、标准都太高了，讲吃讲穿……作为修行人，对物质不能有太多的要求，不能有太多的欲望。有就有没有就没有，怎么都行，这叫修行。有垫子就铺，有被子就盖，如果没有就这么睡；有吃的就吃，没有也没什么。看看你们，这几天早上磕头，穿这个戴那个的，垫子铺了一层又一层。其实，这样磕头不但没有帮助，反而更难磕了。直接在地上磕或稍微铺一层塑料等，会更方便，更容易。你们就是我执太重，太爱自己了。哪有这样修行的？我们以前修加行磕头的时候，全是在地上，除了法裙不穿太多的衣服，冬天磕十几个就热得出汗了，还需要再穿别的衣服吗？有的人一个小时磕五六百，甚至上千个。再看你们，磕一个头要站半天，然后再磕一个，真是太不容易了！

我们现在在修行，不要太在乎这些外在的东西！喇荣的那些法师、堪布是怎样在成千上万的人中考到这么高位置的？就是从苦中修来的。他们晚上基本都不会躺着睡觉，实在困了、乏了，坐着睡一会儿就可以了。几乎不可能每天吃三顿饭。几天才烧一次水，装在一个小小的暖瓶里，第二天

水就不热了。其实谈不上热，只是不凉罢了。这样苦修、精进，最后才能成就。哪有舒舒服服就成就的？哪有轻轻松松就成就的？不会的！看看那些大德高僧的传记，他们是怎样学，怎样修，怎样成就的！成就靠毅力，靠恒心。吃、穿、住等都不要有太多的要求，差不多就行了。真的，能住在山洞里修行是最好的，成就更快了！

思考题：

1、毗卢七法都是什么？

2、以何种姿势进入睡眠最好？有什么含义？

特加行（第二讲）

摘要

1、入座身语意的要点：

（1）语的要点（九次排浊气法，平时生活工作中也可以运用，观呼吸）；

（2）意的要点（观察心，调整心）；

2、上座静修的步骤：

（1）发菩提心；

（2）简单的上师瑜伽；

（3）自然地安住。

打坐时身的要点、语的要点、心的要点或称身调和、语调和、心调和，也是修加行观修时可以运用的方法。按照这些方法观修，效果会更好一些，成就会更快一些。现在修正行，这些都是静修时必不可少的方法。

心真正要静下来，就要靠这些方法。身口意三门调和好了，心自然就能静下来，就能安住了。否则，心很难定下来、静下来，很难被征服、调伏。过去诸佛以及我们的前辈大德高僧们，都是通过这些方法最终获得了成就。他们具有无比的慈悲心，因而将这些方法如实地教给了我们。他们的意思是，他们自己已经解脱成就了，现在把这些方法教给我们，若是我们也想解脱成佛，就要按照这些方法修行。这样，我们也一定能实现解脱成佛的愿望，达到这样的目的。

这些内容都是针对渴望解脱、渴望成佛的人讲的。为了暂时的利益，只想着吃喝玩乐，这样的人不是我们讲话的对境。其实他们也在求解脱，也在求成佛，但是他们求的是自己认为的解脱和成就，对他们而言，这些方法都是不需要、不必要的。他们追求的是暂时的、一时的解脱，他们要获得的利益也是暂时的、一时的利益，都不究竟、不圆满。我们则不同，我们渴望解脱成就，相信佛讲的解脱是究竟的解脱，相信佛讲的成就是究竟的成就，我们求的是究竟的解脱和成就。所以，不能跟那些普通的凡夫一样，我们一定要按照佛的教言，按照佛的要求去做。

昨天讲了毗卢七座等很多种身调和的方法。身体的姿态非常重要，“身直则脉直，脉直则心直”，这都是方法。

第二，语的要点。这里所说的语不是指语言，而是指气——呼吸。我们的体内、相续中有很多污浊的气，首先要排除污浊。这个方法就是九次排浊气之法。

如同我们做饭前刷锅，吃饭前洗碗一样，修行前要把我

们体内、相续中的浊气通过鼻孔排出去。左鼻孔排三次，右鼻孔排三次，两鼻孔同时排三次，共九次。或者左鼻孔排一次，右鼻孔排一次，两鼻孔同时排一次，共三次。

第一个步骤，左手握成金刚拳按压在左腿腿根部位的动脉处。金刚拳即大拇指按住无明指的指根，其他四指压在大拇指上，握成拳。右手也握成金刚拳，然后伸出食指，右臂稍微在身体前方绕一下，用食指按住右鼻孔，以左鼻孔呼气。心里观想：无始劫以来由身口意造作的业障、烦恼障以及入座时的迷乱、昏沉等障碍，都变成了黑气或黑风，像青稞粒一样由小扩大，到尾末时一下子从左鼻孔全然排出。如是连续呼吸三次。

第二个步骤，收回右手，同时握金刚拳，按住右腿大腿根部位的动脉处。左手握金刚拳后伸出食指，左臂稍微在身体前方绕一下，以食指按住左鼻孔，连续呼吸三次。每次呼气时的观想内容同前面所讲的一样。

第三个步骤，收回左手，两手同时握金刚拳，分别按住两腿根部位的动脉处，两鼻孔同时向外呼气，所观想的内容跟前面一样，如是连续呼吸三次。

体内和相续中的浊气就是业障、病障、魔障、烦恼障。刚才我们主要讲的是业障和烦恼障，也可指病障和魔障。当你有病、中邪或者着魔了，都可以通过这样的方式排除。佛力不可思议，缘起力不可思议，大家要相信！只要具足信心，能够全心全意、诚心诚意地这样做，病、魔一定都能排出去！

谁没有着魔，谁没有中邪呢？每天都昏昏沉沉，迷茫颠

倒，凡夫时刻都这样！难道这不是着魔、中邪吗？但我们可以通过这些方法解决。这不是一般的方法，都是佛菩萨、诸大德高僧加持过的。他们都是通过这样的缘起或方法把所有的浊气都排出去了，使心得以安住而获得成就的。不要不当回事，一定要高度重视！这是佛说的话，这是大德高僧们说的话，不会有误，不会有错的！大家一定要相信！

通过排浊气的方式能使身心清净，多好的方法啊！今天吃这个营养药，明天又吃那个营养品；今天杀这个众生来补身体，明天又杀那个众生来补身体，这样能好吗？即使好也是暂时的，将来不可能不遭受果报。华智仁波切讲过：只要造恶业，做坏事，总有一天果报会现前的。不要这样，我们有这么多方法，这都是使心不散乱的方法，也是消业的方法。

心不散乱的方法就是消业的方法。我们是在怎样的状态下造业的？是在怎样的状态下遭受果报的？就是在心散乱的状态下。若心不散乱，能造业吗？能遭受这些果报吗？心安住了，不散乱了，就是消业了。

通过这些方法，心能专注、安住、不散乱，这就是禅定。虽然我们每天都在听法、修法，但是心仍然散乱，就是因为没有好好地利用这些方法。大家要珍惜，要深信，好好地利用，好好地学、修、炼。炼成了，修成了，一切就都好了。

这些方法和心有什么关系？做到了这些，心就能安住了？不要怀疑，不要有顾虑，这是佛教给我们的方法，这是诸大德高僧教给我们的方法，我们只要照做，一定会有帮助的，将来你自己也一定能亲见这个结果。

我们可以把这些方法运用到生活、工作中，在工作或生活中观呼吸。呼气的时候，观想呼出了业障、烦恼和无明；吸气的时候，观想吸进了证悟、智慧。行住坐卧等都可以这样观想。但无明、烦恼能否真的呼出去，证悟、智慧能否真的吸进来，就看你的心！若是对这个方法有坚定不移的信念，就一定能。

佛在世的时候，有一位弟子特别笨，什么也学不会。佛让他去扫地，并教他在扫地的时候观想自己扫的不是灰尘，而是烦恼。那个弟子虽然表面上看起来很笨，但心很虔诚。实际上他很有善根，对佛的话深信不疑。边扫地边观想边嘴上说："我扫的不是灰尘，而是烦恼。"他不会念别的，只会念这个；他不会想别的，只会想这个。最终把所有的无明、烦恼都扫干净了，成就了阿罗汉果位。

只要深信不疑，一心观想：呼出去的是无明烦恼，吸进来的是圆满智慧，一定能成就。因为诸法的法性是不变的，缘起也是不可思议的。诸法的实相就是空性，只要允许空性，一切就都允许了。因为都是空性的，法性不变就是空性的力量。缘起法确实不可思议，我曾经给大家讲过密勒日巴钻牛角的故事。牛角没有变大，密勒日巴也没有变小，可密勒日巴仍然钻进去了，还在里面打坐、唱觉歌。有什么不可能的？这叫不可思议！都是一个道理。所以大家要相信，一定能！

还有一个更简单的方法：左右两个鼻孔同时呼吸，连续三次，观想的内容跟前面是一样的。双手能握金刚拳按住大腿腿根是最好的，若是不方便，可以不握，直接呼吸三次排

浊气。

第三，意的要点。首先观察自己的心是恶念、善念，还是无记。然后调整心态：若是恶的念头，立即要把这个念头打掉；若是无记的状态，就要调整、转变。不能在恶或无记的状态下上座或修行。佛在经中讲过，若树根是药，枝和叶也是药；若树根是毒，枝和叶也是毒。同样，若动机是善，你的语言和行为也是善；若动机是恶，你的语言和行为也是恶。观察心、调整心态非常重要，在这里主要是指调整动机。要保持善念，就要发菩提心。

上座静修的第一个步骤，发菩提心。发誓要为众生而成佛，为了成佛而打坐修行。我们是求上士道的，是修捷径道的，所以必须要发慈悲心、菩提心。

第二个步骤，修简单的上师瑜伽。首先念诵三遍《金刚七句祈祷文》，迎请上师。此时可以把上师观为莲花生大士的形象，也可以直接观上师。从密严刹土或清净殊胜的道场里迎请上师。迎请有很多含义，一般的迎请是指从另外一个地方迎请到这个地方，这还不究竟；究竟的迎请是：本来就在眼前，就在头顶上方，自己能认识到，能这样忆念或认知，然后在这样的正见或见解中稍微安住一会儿。

上师是三世诸佛的总体，他代表一切。诚心诚意、发自内心地忆念上师的功德与恩德，非常诚恳地祈请、祈祷。然后观想从上师处接受四灌顶，或者不受四灌顶也可以。最后观想上师直接化成光融入自己的体内，自己的心和上师的智慧融为一体。这时若是修加行，可以稍微静坐一下，然后开

始观修加行的内容。若是修正行，就把自己的心自然地安住于心之自性当中，自然地放下。

自然地放下就是不追随过去的分别念，不迎接未来的分别念，不持续现在的分别念。过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。自然地安住在心的本觉当中，自然就回归了当初。如同风刮沙，风停了，沙子自然就落到地面上。这个时候要有见解，要安住于这个见解当中。你要明白本觉，明白当初的状态。若是你能自然安住，说明你已经回归当初了，但若是你认识不到当初的状态，还是会失去自性、迷失自性。所以，这时见解很重要。首先你要明白什么叫心之自性或心性，什么是当初的状态。若是你知道了，就可以长住了。那就是你的家，就是真正的自己。但若是你没有意识到，还去找，就又失去了。那就是真正的你。

我们这些凡夫从无始劫以来到现在，早就失去了自性。失去了自性就相当于失去了自己。我们所认为的自己是假我，不是真我。我们现在以一个假象为“我”,“我”要吃饭，“我”要睡觉。当初那个状态才是你的自性，才是真正的你。也许这个时候你找到了那种状态，一个很平常的状态，就是当初的状态，就是你的家，就是你的自性，就是你！你现在的心就是一个流浪的孩子，一个失去了妈妈的孩子。你每时每刻都能见到的、跟你在一起的那个老太太就是你的妈妈。“我妈妈早就丢了，始终没找到！”不是没找到，是你没有意识到。

为什么我们的心不知不觉地就累了、苦了？为什么我们始终都在感受着痛苦，从来没有自由自在过？就是因为我们

失去了自己的妈妈，没有找到自己的家，一直在外面流浪。我们就是这样迷茫，像无头的苍蝇一样，没有家，没有妈妈，连自己都不认识了。还能轻松自在吗？还能快乐吗？还能幸福吗？有时候是流浪的孩子，有时候是失去理智的疯子。虽然有时觉得自己很幸福、很快乐，但那不叫幸福，不叫快乐。无论你拥有多大的权力和势力，你仍然是个流浪的孩子，是个失去妈妈，失去家园的孩子！

去认识真正的自己，去寻找永恒的家，真正的家；去寻找永恒的妈妈，真正的妈妈！找到了，再也不离开妈妈的怀抱，那才是温暖的、快乐的、幸福的。不要以一时的家为家，不要以暂时的妈妈为妈妈，不要以一个假象的“我”为真我，不要再迷茫颠倒了，应该清醒了。现在我们真的有机会了，不要错过啊！若是去找，能找到真正的妈妈，能找到真正的自己。

思考题：

1、打坐前应该怎样排浊气，有什么含义？

2、“不追随过去的分别念，不迎接未来的分别念，不持续现在的分别念”，那要保持的是什么样的状态？

特加行（第三讲）

摘要

1、回顾入座身语意的要点，上座静修的步骤；

2、自然安住：正确的自然安住，错误的自然安住；

3、观察：有部和经部的观点及立宗理由。

今天我们要学习一些捷径——正行的内容，也可以说是安住的窍诀。

第一，身的要点，主要是调整身体的姿态。打坐尤其是安住的时候，姿态非常重要。有一个正确、合适的姿态，对于安住心有直接的帮助。

第二，语的要点，主要是调息，即排浊气，有新鲜、清净的呼吸状态。

第三，意的要点，观察相续、动机是善是恶，还是不善不恶。若是恶的动机，就要立即断掉，然后发善心；若是不

善不恶、无记的状态，就要调整，发善心。在这里，发一般的善心还不行，因为我们入的是大乘妙道，修的是大乘佛法，修的是捷径道——无上大圆满法，所以必须要有一个非常殊胜的善念。什么是殊胜的善念？就是指菩提心，发世俗菩提心，发誓为众生成佛，为了成佛而精进修行。尽管相续中有菩提心，但是作为凡夫，很难自然地生起这样的念头，所以要时时观察，刻意地提起这样的正念，这是很重要的。

身语意的这些要点都是我们首先要做到的。

其次，修简单的上师瑜伽。主要是迎请上师，再专心祈祷，最后上师化成光融入自己的体内，自己和上师融为一体。不追随过去的分别念，不迎接未来的分别念，不持续现在的分别念，这样静静地安住。这时要直接自然安住。其实真正修大圆满正行的时候，就是直接自然安住，安住于本觉当中，安住于心性当中。

我们的祖师麦彭仁波切讲过，自然安住有正确的自然安住，也有错误的自然安住。一种是正见，另一种是邪见，这些一定要分清楚。

藏地有很多修大圆满法的人这样认为：直接自然安住就可以了，不用观察；若是观察，就是增加分别，会遮障诸法的实义。汉地修禅宗的一些人也是这种观点。他们认为，无论是白狗黑狗，咬出来的血都是红的。同样，无论是善念还是恶念，只要有念头就是障碍，所以不能有任何的念头，要在无念无思当中安住。这都是错误的自然安住。正确的自然安住是先通过观察，以逻辑推理等方法观察、抉择，在真正

明了、有一定见地的时候，这时再不能观察，就在此见解中安住，这是真正在觉性中安住。

若是之前没有经过观察就在无想当中安住，即使进入状态了，那也是愚痴，也是阿赖耶，不是觉性。以前讲过，这叫无想禅，是错误的。虽然都是自然安住，但二者有着本质的不同。遍知麦彭仁波切讲，一定要分清楚什么是觉性，什么是阿赖耶。前者是智，后者是识；前者是觉性，是种智慧，后者是识，是分别念；前者是涅槃的因，是菩提的因；后者是轮回的因，还是超不出三界，脱离不了轮回。二者的差别非常大。

先观察，真正明白、觉悟了以后再直接自然安住，才是正确的。那怎样观察呢？将外在的显现抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明。将外在的显现抉择为心，这是唯识宗的观点；将心抉择为空，这是中观的见解；将心抉择为光明，这是密宗的见解。密宗有外密和内密，此见解比外密的见解高，但是还没有达到阿底瑜伽大圆满的境界，只是以生起次第为主的玛哈瑜伽和以圆满次第为主的阿努瑜伽的见解，这个见解特别接近大圆满。上师有很多自然安住的窍诀，依这些窍诀自然安住，才是大圆满。要通过观察，明了了以后再自然安住。唯识宗、中观、玛哈瑜伽和阿努瑜伽等见解，都是大圆满的基础。现在若要详细地了解、学修是非常困难的，但可以大概地了解。

佛教有显宗和密宗，显宗分四个宗派：有部宗、经部宗、唯识宗、中观宗。有部和经部是小乘，唯识和中观是大乘。

有部和经部认为，物质世界中粗大的物质和精神世界中的相续，二者都是假立的，是未实有的。但是，物质世界里的极微尘和精神世界里的刹那心，二者是实有、真有的。

他们为什么要这样建立宗规呢？他们认为，要形成物质世界和精神世界，没有基础是不行的。他们认为极微尘是形成物质世界的基础，很多极微尘组合，成立了物质世界里这些粗大的物质。若是没有极微尘，就没有极微尘的组合。若是没有极微尘的组合，这个物质世界就没有了。所以粗大的物质是假立存在的，是假象。但极微尘是实有的，是事实存在的。精神世界（即心的相续）是由很多刹那心组成的，很多刹那的连续叫相续。若是要形成相续，必须要靠刹那。所以相续是假象，是假立而存在的，不是实有、真有的，但这个刹那是实有的、事实存在的。这是他们所能观察的最细致的地步了。

佛在经中讲，为了声闻、缘觉的解脱，佛宣讲了“人无我”；为了菩萨成佛，佛宣讲了“人无我”和“法无我”。

有部和经部都是小乘，就是声闻和缘觉，他们不求成佛，只求解脱。烦恼障障碍解脱，想解脱就要去除烦恼。烦恼的根是人我执，就是我们执着于这个“我”。有“我”，就有“他”，没有这个实有的“我”，也就没有实有的“他”。你把“我”视为实有，把“他”也视为实有，这是违背真理的，这叫当初的无明，也是愚痴。有了“我”和“他”的分别，就喜欢“我”和“我的”，讨厌“他”和“他的”，这个时候贪心和嗔恨心就来了。喜欢“我”和“我的”，这是贪心。讨厌“他”和“他的”，

这是嗔恨心。贪心、嗔恨心与愚痴叫三毒，它是一切烦恼的根本。有三毒就有其他的非理作意，有非理作意就会造业，造业了就会因业力而流转六道，这叫轮回。所以，要结束轮回就要结束业，业没有了，自然就不轮回了；要结束业就要结束烦恼，没有烦恼了，就不造业了；要去掉烦恼，就要去掉烦恼的根本——人我执，也就是当初的无明。

将有情众生视为真有、实有，就是人我执；将无情世界视为真有、实有，就是法我执。比如说，把我这个人视为真有、实有，这是人我执；把柱子或墙视为真有、实有，这是法我执。我们从小的时候就知道有“我”，这个“我”的观念和想法不是父母教的，也不是老师教的，是与生俱来的。我们从来没有观察过，与生俱来地认为“我”是恒常的。现在我们要破除人我执，要怎么观察呢？

如果问“我”在哪？“我”是什么？你会指着这个身体说“这是我”，没有别的，也不会去找别的。我们所认为的这个“我”就是四大的结合、五蕴的综合，没有别的什么物质了。色受想行识这叫五蕴，五蕴的综合为“我”，我们一直都这样认为的。那我们的观点是什么？第一，认为从小到大这个人就是“我”，“我”是恒常的、不变的；第二，“我”是独有的，只是一个“我”，没有多个“我”；第三，“我”是独存的，不依赖于其他法，不靠其他因素而产生，也不是靠其他因缘而成立的。现在我们就要通过观察来推翻这个“我”。

现在我们来观察一下。这个“我”是四大的结合，是色

受想行识五蕴的综合。简单说，色蕴就是物质，受想行识就是精神。五蕴不好观察，那我们就观察物质和精神：第一，不管是物质还是精神，都是变化的。一直在变，你生下来的时候不是这样的，你长大了，变老了，变成了现在这样的一个人。物质变了，精神也变了；色蕴变了，受想行识也变了，和以前不一样了。可见，五蕴都是变化的。第二，精神和物质都是依赖于他法的，依靠自己的因缘而产生的。第三，精神和物质二者不是一个是两个，不是一而是多。色受想行识这五蕴是五个，不是一而是多。对地水火风这四大也可以这样分析：四大也是变化的，也是依赖自己的因缘而存在的，是多不是一。

我们把五蕴或四大的假合视为“我”了，但是仔细观察分析，“我”的状况和五蕴或四大的状况是矛盾的：你认为“我”是事实存在的，是不变的，但是这些五蕴、四大都是前后变化的；你认为“我”是不依赖于其他因缘或因素而产生、存在的，是独有的，其实五蕴、四大都是依赖于他法的，依靠自己的因缘而产生；你认为“我”是一不是多，而五蕴和四大都是多不是一。从三个方面看，都是矛盾的。由此可证明，五蕴的综合、四大的组合不是“我”。

我们没有找到真我，而把另外一个东西视为“我”了。这个“我”是假我、假象，是依分别念而假立的，是自己无理由地执着的，不是事实存在的。若是事实存在，我们去找、去观察的时候，就能找到那样一个不变的、独有的、单个的“我”，但是找不到啊！在身外找找不到，在身内找也找不到。

通过这样仔细地观察，你认为的那个“我”就找不到了。一直认为是“我”的这个东西，不是“我”，去别的地方也找不到，“我”就不存在了。这叫破除人我执，这样才能破除人我执。事实上，“我”是自己假立的，是不存在的，不是真有、实有。这个时候你才真正彻底明白了。这也要先了解、明白，真正觉悟、证悟的时候，“我”就没有了。没有实有的“我”，“他”也就没有了，就没有“我”和“他”的分别了。没有人我执就没有烦恼，没有烦恼就不造业，不造业就不轮回了。

根据有部和经部的观点，这些粗大的物质和心的相续是假象，不是实有的，而极微尘和刹那心是真有、实有的。粗大的物质都是由很多极微尘组成的，粗大的物质是未实有的。比如色法可以根据方向分为东南西北四个支分，东方也可以再分四个支分，这样一直分下去，就没有了。心相续也是一样，就是由很多刹那心组成的。除了这些连续不断的刹那，哪有一个“相续”啊？所以心的相续也是未实有的。粗大的物质和心的相续是空的，极微尘和刹那心是形成物质世界和精神世界的基本元素，是真有、实有的。若是这两个也不存在，不是真有、实有的，那么精神世界，物质世界怎么形成呢？这是有部和经部的观点，他们也讲空性，但是他们所讲的空性是部分的空性，不是全面的空性。他们不懂缘起性空的道理，只能抉择到这个层次。

我们要将外在的显现抉择为心，首先要推翻有部和经部的观点，将极微尘和刹那心抉择为空，即极微尘不存在，刹

那心也不存在，都是空性的，不是实有、真有的。那么物质世界和精神世界是怎样形成、产生的？唯识宗认为，这一切都是心的幻化，都是心的显现，都是以心而产生、形成的。中观的观点就更高了。

思考题：

1、说说正确的自然安住和不正确的自然安住有什么区别？

2、什么叫人我执？怎样破除人我执？

特加行（第四讲）

摘要

观察：
1、有部和经部的观点：
（1）通过对物质和精神的观察抉择粗物和相续是假立的、未实有；
（2）以成立精神世界和物质世界抉择极微尘和刹那心实有；
2、唯识宗推翻有部和经部，并在此基础上建立自己的宗规。

修大圆满正行的时候要自然安住，即心里无有任何念头，直接安住。根据麦彭仁波切的教言，直接安住有正确的和错误的。在明了后，有见地、见解了，然后自然安住在这种见地、见解中，才是正确的。这个见解主要是靠观察获得的，即通

过观察把外在的显现抉择为心，心抉择为空，空抉择为大光明。也有直接通过窍诀觉悟而在相续中生起见解的，但是这种情况非常罕见。历史上很少有这样顿悟的，大多数人都是渐悟。

四宗——有部宗、经部宗、唯识宗和中观各自的观点不同。

有部和经部都承许外在的物质是实有，他们将粗大的物质和相续抉择为未实有，但是他们认为极微尘和刹那心是真有、实有的。他们所抉择的未实有，其实就是空性。作为小乘的声闻和缘觉，他们主要求解脱。解脱的障碍是烦恼障，要去掉烦恼障，破除人我执，就要有人无我的智慧。他们暂时希求的是人无我的空性觉悟，别的也不需要。

这两个宗派把这些粗大的物质抉择为未实有，理由是：这些粗大的物质可以按方向进行细分，这样一分再分，分到无分的时候，就不再分了。他们将这个无分叫作极微尘，并承许极微尘是实有的。这是他们的宗规，即极微尘是组成粗大物质的最小元素，是必须要留下来的，它是真有、实有的；由这些极微尘组成的粗大物质则是假立的，不是实有的。

以我们所执着的“我”为例。我问你“你在哪？”你肯定会指着自己的身体说“我”在这。你现在认为这个肉体是“我”，但它是色受想行识五蕴的综合。那我现在问你，哪一个是你？是色蕴还是受蕴？“我”现在分成五个了，若五个都是你，那就有五个“我”了。你不可能把其中任何一个认为是“我”，你没有这样观察过，也没有这样想过。这样，

这个“我”就是假我、假象，是我们以分别念在五蕴聚合的一个东西上假立的、执着的。自己假立这是“我”，然后把它视为真有、实有，这叫人我执。通过这种方式就破除了人我执。

蕴有两个含义：其一，聚合的意思；其二，碰触的意思。色受想行识五蕴可以总集成物质和精神两个部分。色蕴是物质，受想行识是精神。

第一，观察物质。无论是内在的如我们的身体，还是外在的如房屋、柱子等，都能以方向来层层细分下去，直到不能再分为止。

我们以人的身体为例。人的身体大致上可以分为一个头，两个上肢，两个下肢五部分。以其中的“头部”为例，按照前、后、上、下、左、右六方，又分成了六部分。以“上方的头盖骨”为例，也可以按照东、西、南、北、上、下六方分为六部分。这样一分，哪个是“上方的头盖骨”？是六个都是？还是其中一个是？都不是。可见，这些综合体，如“头盖骨”、“头”“身体”等都是假立的，不是真有、实有的，它是一个假象，不是事实存在的。依此类推，你也是如此，他也是如此，都可以如刚才那样一而再、再而三地分下去。

外边的房屋或柱子也是如此，也可以这样分。比如房屋，大致上可以分成地板、墙和棚顶三部分。这三部分哪部分是房屋呢？地板是房屋？墙是房屋？顶棚是房屋？都不是。可见，“房屋”只是我们自己的概念，是我们自己这样称呼，这样认为的。这面墙还可以继续按东南西北方向分成四部分，

那哪一部分是这面墙呢？而其中“东面的墙”也可以再分为上下左右前后六部分，其中任何一部分墙都还可以一分再分……柱子也可以这样分，宝瓶也可以这样分，什么都可以这样分……这样一分，就找不到粗物本身了。它在名言上、假象上是存在的，但实际上是不存在的。

第二，观察精神。精神可以以时间向下细分。

以人的生命为例，若是一个人能活一百岁，他一岁时和一百岁时的生命有没有变化？假若没有变化，他一岁时的心与一百岁时的心应该是一个，是不可分割的一体，即一岁就是一百岁，一百岁就是一岁。若是这样，这个人从一岁活到了一百岁，一百岁时再继续活，应该再活一百岁，因为它和一岁的心是一体的，应该和一岁时的心完全相同。同理，一百岁时若要濒临死亡了，那么一岁的时候应该也是濒临死亡的。可见，若抉择二者是一体的，就会有明显的过失和过患。若一岁和一百岁二者是两个，那么相续就不是不变的。

再用年、月、日的时间单位来继续观察，一百岁分成一百年，其中一年可以分成十二个月，一个月可以分成三十天，一天可以分成二十四个小时，一个小时可以分成六十分钟，一分钟可以分成六十秒……再往下可以一直分到最小的时间单位——“刹那”。若是在一刹那当中不变，那么其上的计时单位也不能变，即每秒、每分、每小时、每天、每个月、每年乃至一百年都不能变。若是一百年时变化了，就应该每一刹当中都在变化，那么由其组成的相续就不存在了。一个人从出生到死亡，连续不断的过程叫相续。经过刚才的观察，

相续也不是真有、实有的，也是以自己的分别念假立的。

有部和经部就是通过不断地分解，而把粗物和相续都抉择为未实有，也就是空。但是他们认为，极微尘和刹那心是真有、实有的。因为极微尘是组成粗大物质的基础，若是极微尘也没有了，这些粗大的物质就无法产生，这个物质世界就无法形成了。刹那心是组成相续的基础，若是刹那心不存在，就无法产生相续，这个精神世界就不能成立。

有部和经部认为极微尘和刹那心是真有、实有的。这是唯识宗与有部、经部二者观点上的不共同之处。另外，唯识宗所承认的刹那心与有部、经部所承许的刹那心还不一样。唯识宗是依靠什么逻辑推翻“极微尘和刹那心是真有、实有”这个观点的呢？

唯识宗问有部和经部：极微尘和刹那心是如何组合而成粗物和相续的呢？是不是由很多极微尘汇聚、凝聚而成的？因为没有其他的方式，只能以这种方式组成，所以有部和经部不得不承认：是这样组成的。现在就要推翻这种组成方式。

关于极微尘凝聚的方式，有三种不同的观点：

食米派认为：极微尘凝聚在一起组成粗物的时候，彼此间是互相接触、粘合的，中间没有缝隙、间隔。

有部认为：极微尘凝聚时，互相之间没有接触到，没有粘合，是有间隔、有缝隙的。它们之所以没有散开，是因为其间有一种叫“引力”的东西。

经部认为：极微尘互相之间没有间隔、缝隙，也没有接触、粘合。为什么这样说呢？若是互相粘合接触、没有间隔，

有过失；若是不接触，没有粘合，中间有间隔、缝隙，也有过失。他们想摆脱这两种过失，就建立了这样一个观点。

上述三种观点都是有过失的。我们以两个极微尘为例进行说明。

根据食米派的观点，两个极微尘之间是接触的、粘合的，中间没有间隔或缝隙。第一种情况是两个极微尘之间全然接触，则两个极微尘就成为一个极微尘了，那么三个、四个……多个也都成为一个。最后，整个须弥山也变成了一个极微尘，这明显是不合理的。第二种情况是，两个极微尘之间有接触的部位和没接触的部位。这样，就存在有接触部位的支分和没有接触部位的支分，它就不是无分的，而是有支分了。有部和经部所成立的“极微尘”是无分的微尘，它是粗物的基础，那就不能是未分，否则就不能成为粗物的基础了。这是相互矛盾的。若是仍然这样承许，就推翻了自己的宗规。这是食米派的观点所存在的过失。

根据有部的观点，两个极微尘之间是有间隔和空隙的，没有接触到，没有粘合。那么，在两个微尘之间的缝隙间隔间是否可以再装其他的极微尘？若是不能装，为什么不能？没有理由啊！若是可以装，那么这三个极微尘彼此间会不会接触到？若是没有接触到，还可以再装。只要中间有间隔或缝隙，就可以不断地把新的极微尘放进去，再装、再装……若是极微尘间永远没有粘合在一起的时候，那整个三界都能放进两个极微尘中间了，这是不合理的。可见这个观点也是不成立的。

根据经部的观点，两个极微尘之间没有接触到，没有粘和，但是中间也没有间隔。他们成立这种观点的目的是想避免前述两种观点的过患。但是，若两个极微尘的中间没有缝隙，没有间隔，实际上就是粘和、接触。他们的观点本身就是自相矛盾的，是不合理的。

可见，这三种观点都是不成立的。

我们也可以按下述推理推翻这些观点。问：极微尘组合粗物的时候，肯定是东南西北上下六个方向围绕中间一个极微尘，这样不断向外扩展、增长。那么，周边这六个极微尘与中间这个极微尘有没有接触到？

若是极微尘之间没有接触到，中间有缝隙或间隔，就可以装进其他的极微尘。如果互相之间还是没有接触到，就可以不断地向中间放。若无论怎样放也没有接触和粘合在一起，则整个须弥山都可以放进去了，这样，一个微尘的重量和整个须弥山的重量就承许为等同了，这是不可能的。

若是相互间有接触，那么是全然接触还是部分接触？若是全然接触，则六个微尘和中间的微尘共七个微尘都成为一个微尘了。最后整个三千大千世界就变成一个微尘了，有这样的过失。若是部分接触，中间的微尘和其他六个微尘是否有接触和不接触的支分？若是有接触和不接触的支分，它就不是无分的，和自宗关于“极微尘”的观点相矛盾。

由极微尘来组成、形成粗物的时候，除了接触和不接触以外，还有别的选择吗？没有吧！无论极微尘间有接触或者是没有接触，都是不合理、不成立的。这样，极微尘就无法

形成粗物了。

我们用同样的推理分析刹那心。若是相续是由刹那心组成的，那么前一个刹那、中间的刹那和后面的刹那，它们之间有没有接触？

若是它们之间没有接触，而是有间隔了，那么间隔里是否可以放入其他的刹那？若是不能放入其他刹那，为什么不能？相续是连续的，这中间应该也是时间单位啊。若是能放入其他的刹那，而且互相之间无论怎么放也连不起来，那么整个大劫都能放在两个刹那之间，这显然是不合理的。

若是它们之间接触到了，是全然接触的还是部分接触的？若是全然接触的，两个刹那就变成一个刹那了，多个刹那也都变成一个刹那了。一个大劫等同一个刹那，这是不可能的。若是部分接触，即有连接的部分和不连接的部分，那它又不是无分的了，下面还应该有更小的时间单位。若是这样，就和自宗建立的不可分的“刹那”自相矛盾了。

事实上，极微尘和刹那心都是未实有的，没有这样实实在在的实物，没有这样的法。若你说这都是真有、实有的，就必须要给出一个合理的答复。若是没有合理的答复，就必须要承认这都不是真有、实有的，都是依自己的分别念所假立的，在名言上有、假象上有，实际上没有。有部和经部都没有合理的答复，所以不得不服从唯识宗了。

唯识宗推翻了有部、经部的观点，然后在这个基础上，建立了自己的宗规。中观也有推翻有部和经部观点的方法，但是不用中观，唯识宗就能推翻有部和经部的观点。

这样一步一步地推理，一点一点的明白叫渐悟。通过这种方式而最终明白了，才是真正的明白。比如我说“大殿里没有洒净用的宝瓶”。你就从那个角落开始慢慢找，将整个大殿都找遍了也没有找到。此时，你才真正地知道了“没有宝瓶”。如果你没有这样找，没有这样观察，就跟着我说“没有”，我再进一步问你：你怎么知道的？为什么说没有？其他的角落里有没有？你就会说：“不知道啊！”这就变成怀疑了。这两个“没有”是不一样的。

自然安住是对的，但是你一定要真正明白了以后再自然安住。通过教证、理证，你真正明白了“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”，真正做到了“不追随过去，不迎接未来，不持续现在”，才能在不执着、无缘的状态下安住。否则，若只是这样说，我再进一步地问:你怎么知道的？为什么这么说？是依教证还是理证？你会无言以对。因为你既没有依教证明白，也没有依理证明白。靠教证明白也不是真正的明白，因为这是跟别人学的。教证也靠理证，靠理证明白才是真正的明白。通过观察外在、内在的一切物质与精神，都没有找到，才是真正明白了，才可以说不可得、得不到、不存在。

尽管只靠逻辑推理、分析，不会真正明白，但绝对有助于现量亲见。真正要实证，要现量，必须要通过修行，通过窍诀。所以，大家要重视这些内容，这都是非常有意义的，对修行非常有帮助的。

思考题：

1、有部和经部为什么承许极微尘和刹那心是成实的？

2、怎样将相续和粗物抉择为未实有？

特加行（第五讲）

摘要

观察：

1、有部和经部推翻世间观点；

2、唯识宗推翻有部和经部；

3、唯识宗建立了自己的宗规；

4、中观推翻唯识宗观点。

在前面讲过，自然安住之前首先要明了，怎样去明了？首先先把外境抉择为空。

根据有部和经部的观点，他们已经把粗大的物质和相续抉择为未实有了，也可以说是空性，虽然他们不称之为空性，但实际也就是空性。空性有暂时的空性和究竟的空性，暂时的空性也可以叫空性。空性有单空和远离八边戏论的大空性。他们把粗物和相续抉择为未实有，这是单空，不是远离八边

戏论的大空性。他们承许极微尘和刹那心为真有、实有，这是过错、过患。这也是唯识宗要与他们辩论的地方。

有部和经部为什么最后没把极微尘和刹那心抉择为未实有呢？他们认为，若是连这些都不是实有，都不存在，这个世界怎么组成、怎么形成啊？他们就担心这点。这是他们把极微尘和刹那心视为真有、实有最主要的原因。所以，他们认为这二者应该是实有的、真有的，不能再摒弃了，必须要留下来。

其实这种担心是多余的，即使没有这些极微尘和刹那心，世界也可以产生、形成。唯识宗与中观在这一点上有各自不同的观点和说法。但无论是唯识宗还是中观，都不承许外在的实有，他们认为无论是物质还是相续，都不是真有、实有的。有部和经部已经把粗大的物质和相续抉择为未实有了，从这个方面来说，它们的观点都是一致的、统一的，没有矛盾，无需辩论。现在要辩论的是极微尘和刹那心是否实有。

关于极微尘聚合形成粗物的方式，前面已经介绍了食米派、有部和经部的三种观点。极微尘互相之间是接触的还是不接触的？有些说是接触的，有些说是不接触的，有些说不接触但中间也没有间隔。每一种方式都是不成立的、不合理的。唯识宗依据自己的逻辑把每一种方式都推翻了。中观也有推翻前述观点的方法，它能直截了当地把所有的粗法或细法都抉择为空。我们现在是按次第来了解的，所以介绍的是唯识宗的逻辑。

有部和经部属于出世间法，能推翻世间凡夫的观点。凡

夫有两种：普通凡夫和非普通凡夫两种。普通凡夫指没有进入过宗派，没有学过宗派理论，没有系统的思维和逻辑方式，只有从小形成的观念或心态；非普通凡夫指已经学过宗派理论，有系统的思维和逻辑方式，有自己最后的判断或宗规。非普通凡夫所持的那些特殊、特别的世间观点，也就是外道。外道也讲无我，但是和内道（佛教）不一样。他们认为在五蕴的组合上有一个恒常不变、独一无二、不可思议的“我”。有部和经部推翻了外道的这个观点，但它不是当初的无明，也不是人我执，不是烦恼的根。人我执还在，当初的无明还在，烦恼是断不了的；若是烦恼没有断掉，还会造业，那么轮回也不会结束。所以推翻了它并不能断除烦恼，无法结束轮回。

尽管有部和经部能推翻普通凡夫和外道凡夫这些世间的观点，但仍然属于出世间里最低层次的认识或见解，他们最终要达到的境界就是阿罗汉和独觉佛。他们是小乘的声闻或缘觉，只能推翻世间的观点。

唯识宗和中观是大乘，就是波罗蜜乘（菩萨乘），他们最终能获得菩萨或佛的果位。他们和有部、经部的观点也有共同之处，此处不再介绍了。现在他们要推翻、要辩论的是彼此观点上的不共同之处，即极微尘和刹那心是否真有、实有。

有部和经部为什么把极微尘和刹那心视为真有、实有？他们唯一的理由是：需要由极微尘来组成粗物，由刹那心组成人的相续。那它们是怎样组成粗物和相续的？食米派、有部和经部三个宗派所讲的三种不同的组合方式，都被唯识宗

推翻了。

唯识宗得出的结论是：极微尘和刹那心也不存在，也不是真有、实有的。若是实有、真有，是以一体的形式存在，还是以多体的形式存在？若是以多体的形式存在，这是他们自己也不承认的。若是以一体的形式存在，那么是独有的方式还是多个接触？独有的方式谁也没有见过，谁也没有这样认为过、想过，也是不合理、不存在的；若是极微尘多个接触，就有三种情况，以前分析过，这都是不合理的。经过观察，以一体的形式存在是不合理、不成立的；以多体的形式存在也不合理、不成立，一体与多体是互相绝对相违的，中间不可能再有其他的存在方式了。可见，极微尘和刹那心是实有、真有，并且由它们组合成粗物或相续，这只是他们自己这样认为而已，实际上都是不存在的。

唯识宗建立了自己的宗规：能取、所取都是不存在的，物质和精神也都是不存在的。因为能取和所取都是相对立而成立的，凡是互相对立而成立的都是不存在的，都是假立的，不是实有的。远离能取所取的一个独有的、实有的心，即阿赖耶识，是一切诸法的基础，是一切显现的基础。一切清净与不清净的显现都是从这里产生的，都是它的幻化和游舞。这也是我们经常讲的“唯心所现，唯识所变”。

唯识宗基本上分两种观点，一种观点认为这些显现就是心，它和心是一体的；还有一种观点认为这些显现既不是内心也不是外境，是无存在的，它是心的幻化游舞，但不是心。

现在我们将一切显现抉择为心，即一切显现都是心的幻

化和游舞，就是心。为什么呢？因为无论是我们见到的、听到的、尝到的、触到的还是想到的，这一切都是明明了了的。若不是明明了了的，我们就无法能够觉知到。明明了了的就是心，所以这一切都是心。

现在我问你，你的心在哪里？你一定会往体内找，“我的心好像在这里吧！”这里没有心。皮肤、肉、骨头都不是心；再往里看，肺不是心，胆不是心，心脏不是心，肠子也不是心，里面的这些都不是心。心到底在哪儿？现在很多科学家研究说心脏是心，后来又说不是，没有心脏的人也可以活；又说大脑是心，大脑也不是心，没有大脑的人也能活。可见，大脑不是心，心脏也不是心，你这样往内找找不到。心到底在哪儿呢？佛法里讲，心到处都有。墙是你的心，这也是心，那也是心，一切都是心。你看到的、听到的、闻到的、尝到的、觉受到的一切都是心，没有别的心。

一切都是心的幻化，心的幻化就是心。这些怎么是心的幻化呢？你真正明白了以后很简单，若是你还没明白的时候，就不好理解了。这与看魔术师表演一样，我们再仔细看、再用心看也看不明白，越看越觉得深奥、神奇。其实一点都不深奥、不神奇。真正掌握了它的诀窍，非常简单。这一切都是心的幻化与游舞，现在你不明白，但是等你真正明了心的时候，其实很简单。

这个心是没有相对立的，即没有分别；有对立就有分别了。心是无分别的，所以到处都有。若是有分别，肯定是有的地方有，有的地方没有；或者有存在的时候，也有不存在

的时候。无论时、处，都会有一些区别，这不是真心。有相对立和分别的就不是真心，真正的心是无分别的。为什么说远离能取所取呢？因为能取所取是相对立而建立的。能取是有境，是识；所取是对境，是尘；它们两个是相互对立而建立的。所以远离能取所取，无分别的心才是真心，一切都是它的幻化和游舞。

为什么说“都是它的幻化和游舞”？心清净了一切都清净了，心不清净一切都不清净，就是这个意思。显现也有清净的，也有不清净的。凡夫前显现的是不清净的，菩萨前显现的是清净的。因为菩萨心清净了，显现也是清净的；凡夫心不清净，所以显现也是不清净的。唯识宗还有很多逻辑，今天我们不讲了。

唯识宗已经将一切显现抉择为心了。但是，它又存在什么过失呢？他们认为远离能取所取的这个心是独有的、实有的，这是错误的。

有部和经部承许了极微尘和刹那是真有、实有，但是他们不承认极微尘和刹那心是恒常不变的。因为有部和经部都属于内道，都是承认四法印的，承许“诸行无常”，所以就不能说是恒常不变的了。仔细观察，独有、实有的存在实际上也就是恒常不变的一种存在，有部和经部的观点是存在矛盾的，但他们就是这样认为的。他们不承认恒常不变，只承许实有和真有，这就是有部和经部自己的宗规。

唯识宗推翻了有部和经部的观点，将极微尘和刹那心抉择为未实有。但是，它同时承许远离能取所取的阿赖耶识是

独有、实有的。唯识宗为什么要建立这样一个远离能取所取的阿赖耶识呢？它也是考虑到要回答“这个世界是怎样产生、形成”的问题。没有物质可以，但若是连精神都没有，连这样的阿赖耶识都没有，这些显现怎么产生啊？他们认为，凡是属于能取所取的是未实有。能取是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等；所取就是色、声、香、味、触、法等。但是阿赖耶识是第八识，是远离能取所取的，是真有、实有的。万法是从阿赖耶识里产生的，是阿赖耶识的幻化和游舞，即心的幻化和游舞。中观要推翻的就是这个观点，二者在这里要辩论了。

中观将属于轮回和涅槃的一切法，无论是物质还是精神，都抉择为无实有、无真有，都抉择为空性。中观推翻了阿赖耶识实有的观点，认为阿赖耶识也不是真有、实有的。那万法的显现都是怎么产生的？中观认为，它们都是从空性中产生的，就是缘起法，都是显而无自性的。轮涅一切诸法都是性空的，所以能产生；若不是性空的，就不能产生。若是在这个世界上有一个真有、实有的，其他这些花花绿绿的、五花八门的各种显现就都不可能有了，这个世界就无法建立。正因为诸法是空性的，所以就可以有各种各样清净和不清净的显现。这是中观的见解。中观推翻了唯识宗的观点，进一步将心抉择为空，这个空是远离八边戏论的大空性。

根据我们的历代祖师麦彭仁波切的教言，首先将一切显现抉择为心，然后心抉择为空，空抉择为光明。这是从大乘唯识宗开始讲的。大乘唯识宗也要先推翻小乘有部和经部的

观点。

有部和经部二者也有不共同之处，但是他们的观点在最关键之处基本是一样的。有部和经部推翻了世间的观点，唯识宗推翻了有部和经部的观点，中观推翻了唯识宗的观点。这四宗观点都不一样，智慧越来越高，境界越来越高。前前的宗派所存在的优点，后后宗派都有；前前宗派的过患之处，后后宗派就要推翻。这就是后后宗派的超越之处。中观不是仅将有边抉择为空，而是将四边、八边都抉择为空。最后抉择到的是一个远离八边的大空性，这是大中观。在空性的角度上，大中观、大手印、大圆满都是一样的，但是在显现上或者修持方法等方面，他们之间存在很多差别。

各个宗派都有很多不共同之处，这些都应该详细地去了解、掌握，这次只是大概地做一下介绍。都了解、掌握了，最后再自然安住，心里才能真正地踏实、安住，之前是无法做到的，因为还不是彻底地明白。

思考题：

1、怎样将一切显现抉择为心?

2、怎样理解“清净和不清净的一切显现都是心的幻化和游舞”？

特加行（第六讲）

摘要

观察：

1、有部和经部因追求人无我，以及观察力、智慧和境界有限，未能抉择到最终的空；

2、唯识宗推翻有部和经部的观点，抉择部分空而建立自宗；

3、中观推翻唯识宗；

4、被推翻的各宗观点不究竟。

前面大概给大家介绍了有部和经部、唯识宗和中观的观点。有部和经部主要抉择人无我，唯识和中观主要是在人无我的基础上抉择法无我。人无我已经讲完了，现在讲法无我。

万法主要包括物质和精神两方面，物质可以以方向来细分，精神主要是以时间来细分，这样一分再分，最后的结论

就是空，这就是法无我。但是，有部和经部为什么没能抉择到最终的空，而又把极微尘和刹那视为真有、实有呢？虽然这个观点实际上是不成立的，但是这就是他们自宗所建立的宗规。一方面，他们主要追求人无我；另一方面，他们的观察力、智慧和境界是有限的，只能抉择到这个程度。如果再要抉择到空性，他们接受不了，他们无法能够证悟空性。

根据有部和经部的观点，要产生粗物和相续（物质和精神），必须得有个基础。于是他们就自己建立了“极微尘”和“刹那”。粗物根据方向向下分至不能再分的时候，就建立了无分的“极微尘”，它是组成物质，形成物质世界的基础。有人疑惑：极微尘是不是真正有实体的？不是。若是它是实有的，它一定有方向。若是有方向，它就不是无分微尘了。所以，它实际上是不成立的。但是它是有部和经部自己建立的一个概念，并假定它是组成物质的基础。正因为“极微尘”实际上是不存在的、不成立的，所以才能被推翻。若是它事实上存在或确实有这样一个东西，就不能被推翻了。

“刹那”也是如此。精神（相续）是以时间来细分的。年分成月，月分成日，日分成小时，然后再分成分、秒，这样一直分至无法再分了，就是空。但是因为他们无法接受这一点，所以就在它不能再分的时候又建立了“刹那”。他们认为，“刹那”是精神世界的基础，若是没有刹那，精神世界怎么形成啊？主要是“刹那心”组成了相续，形成了精神世界。这是他们的宗规，他只能抉择到这里，无法抉择到空。

他们认为，物质是物质，精神是精神，是分别由两种不

同的法形成的。若要形成物质世界，必须要有“极微尘”这样的成份或基础；若要形成精神世界，必须要有“刹那”这个元素。

唯识宗破除有部和经部的观点的时候，并没有站在自宗观点的角度直接去破除，而是站在对方的角度上，用有部经部自己的逻辑推翻了他们自己的观点。首先问：极微尘和刹那在各自组成粗物或相续的时候，是以什么样的方式组成的？无论是外道（食米派）还是内道（有部、经部）共讲了三种方式：第一种，互相接触、粘合；第二种，彼此间不接触，有间隔；第三种，既没接触也没有间隔。这都是他们自宗所假立的，其实，这三种方式都是不成立的，不是事实。正因为如此，所以能够被破除。而在破除的时候，必须要从这些观点本身出发，证明它们不成立。

食米派认为：这些极微尘组成粗物的时候，彼此之间是接触的、粘合的，中间没有间隔，没有缝隙。如果是这样，它们是全面接触还是部分接触？这两种情况要选择一个。若是全然接触，就成为一体，成为一个极微尘了，若是再聚、再聚……最后整个须弥山也变成了一个极微尘。若是部分接触，那每个极微尘就有方向了——东南西北上下六方，有方向就可以再分，这与它的无分性相矛盾。可见，极微尘之间既不能全然接触，也不能部分接触，所以“彼此间互相接触而组成粗物”的观点便被推翻了，它是不成立的。

有部认为：极微尘组成粗物时，互相之间是有间隔的；因为有引力，所以没有分散。这是他们自己的观点。若是彼

此间有缝隙、间隔，那缝隙间为什么不能装入其他的微尘呢？昨天有人辩论说因为彼此排斥而不能加入，这也是你自己所假立的观点。举个例子，我们两人之间如果有位置，也不能加入其他人吗？我们两人之间也有排斥，所以不允许别人插进来，这个理由也不成立啊！所谓的“引力说”，也是有部自宗假立的观点。其实从缘起性空的角度讲，诸法本来就是这样的。它们彼此间不散开，是因为缘起，因为空性。因为是空性的，所以是可能的。唯识宗问：若可以往两个极微尘中间塞入其他的微尘，那它们之间能不能连接上？如果还接触不到、连不上，那就不断地塞入其他的微尘，这样整个三千大千世界都要放在两个极微尘中间了，这显然也是不合理的。可见，“彼此间不接触而组成粗物”的观点也是不成立的。昨天有人疑惑：若缝隙太窄了，微尘放不进去怎么办？这是不可能的。因为极微尘已经是组成物质的最小单位，它所占的位置也是最小的，不可能有比它再小的了。若是这个缝隙比极微尘还小，就不是缝隙了。

经部为避免“接触说”和“不接触说”各自的过患，就提出了彼此间既无缝隙，也不接触的观点。这其实是自相矛盾的，因为没有缝隙就是接触的，不接触就是有缝隙的。对此，就不需要再去反驳了。

总之，这三种组成方式都是不成立的。

所谓的“极微尘”也是不存在的，极微尘是以他们自己的分别心假立的。昨天一些同修的疑惑就源于你们认为极微尘是存在的。有部和经部将无分的、没有方向的微尘称为极

微尘。事实上，这样的极微尘是不存在的。若是极微尘真实存在，就一定有方向，只要有方向就可以再分，那就不是无分的了。有部和经部之所以假立了“极微尘”，是为了建立自己的宗规，要说明物质世界是怎样形成的。实际上通过观察，它是不存在的，不成立的。既然如此，为什么无论是以前还是现在，都有人学有部和经部的法呢？因为每个人的根基、意乐不同，他们的根基和意乐就在那个层次。见是不轻易动摇的，他们也不会轻易放弃。这与他们所持的观点本身是否正确合理没有关系。见也有正见和邪见，比如，外道的观点很多都是不合理的，不是事实真相，但是也有人信，也有人学，而且他们也是不会轻易动摇的。

有部和经部还假立了实有、真有的无分“刹那”，是组成相续的最小元素。那么，刹那在组成相续的时候，肯定有前一刹那、中间刹那和后一刹那。若彼此全然接触，两个刹那就变成一个刹那了，一个大劫也变成一个刹那了，这是不合理的。若彼此部分接触，即中间刹那与前一个或下一个刹那连接，它就存在支分，就可以再分了，与它的无分性矛盾。若是彼此没有接触，中间还可以再塞入其他刹那。只要没有连接，就一直不断的这样塞入其他刹那，那么一个大劫也可以放在两个刹那中间了，这也是不合理的。

实际上，若将粗物和相续一直分下去，最后也是空了。若是不空就可以再分了；若是不能分了，就是空了。这样，精神世界和物质世界都没有了，都是空的。

唯识宗虽然推翻了有部和经部的观点，但是他们也没能

讲全面的空性，只讲了一部分空性。他们认为，无论是物质还是相续，无论是粗大的还是微细的，都属于能取和所取。只要是能取所取的就是相对立的，相对立的都是假象。物质是所取，所取是对境；精神是能取，能取是有境。对境和有境，是因和果的关系，是相对立的，都是假象。但是，他们自己又建立了一个“远离能取所取，自证自明”的阿赖耶识。一切显现都来自阿赖耶识，阿赖耶识是建立这些显现的基础，一切都是它的幻化和游舞。事实上，阿赖耶识也是不存在的，是他们为了建立自己的宗规而假立的。

中观自宗有很多逻辑可以推翻唯识宗的观点。但是，中观也是用唯识宗自己的逻辑，推翻了他们自己的观点。

无论是将物质视为实有，还是将精神视为实有，应该先明白“实有”的定义。我们要破除胜义谛上的实有、真有，而不是破除名言中或世俗谛上的实有、真有。胜义谛上的“实有”是指前后不变的、不是相对立的、不依赖于他法的。我们抉择胜义谛的时候，若是有个“实有”，就依赖这个标准来确定。

无论是物质还是精神，真有、实有的根本找不到，也根本不可能存在，但是我们在究竟上将人和法都视为实有和真有了，并执着于一切，就产生了实有的人我执和法我执。我们破除了实有的人我和法我，也就破了人我执和法我执。

其实，相对立的法是假象，依赖于他法的也是假象，前后变化的法也是假象。我们通过逻辑观察时，都是找不到的。都是如幻如梦的“有”,是名言或世俗中“有”，是假象上“有”,

不是实有的、真有的。

中观通过五大逻辑分析，将轮涅一切法都抉择为远离八边戏论的大空性，不是只破除有边的单空。八边是不生不灭，不常不断，不一不异，不来不去。这八边都破了，就是远离八边戏论的大空性。也可以叫远离四边的大空性，即远离有边、无边、有无边、非有非无边这四边。

这次我们是按次第讲解的，首先介绍有部、经部的观点，然后是唯识宗的观点，最后是中观的观点。其实，通过中观的逻辑，就能推翻前面各宗的观点。中观有自续派和应成派，两派共同承认的有五大逻辑，应成派独有四大逻辑。通过这些逻辑，能将轮涅一切法都抉择为空，这个空不是单空。一切法都是显而无自性，二谛双运的。“双运”就是一体的意思，即名言谛上有，胜义谛上没有，这个“有”和“没有”是一不是二。也即《心经》里讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”。

“空”即没有，但是它本身就远离了无边。正如宗喀巴大士的教言，不是用“有”来超越、远离无边，而是用“无”来远离无边。这是什么意思？“无”不是我们所认为的这个无，不是什么也没有。这个“无”就是性空，它本身就包含“有”的意思。在世俗谛上、缘起的角度里，“有”也不是我们所认为的有，不是“实有”，它本身也包含“无”。如天空中的彩虹、水里的水月般，无自性而显现。

我们经常讲：万法皆空，因果不空。“因果不空”是在名言上、相上讲的；“万法皆空”是在胜义谛、体上讲的。

其实相和体是一体的，但是这个一体也不是我们所认为的一体，而是远离了我们所认为的这个“一”。

现在我们通过逻辑推理，只能明白到这个程度。这只是在逻辑上明白，二谛双运的境界只是比量，不能现量。比量见到和现量见到不一样。只有通过修行，最终才能现量见到，之前只能比量见到。

有部和经部推翻了世间的观点，唯识宗推翻了有部、经部的观点，中观推翻了唯识宗的观点。各宗被推翻的观点，都是他们为了建立自己的宗规而假立为实有、真有的，都不是事实存在的，所以容易破掉。其实他们已经可以抉择空性了，但是他们没有认识到，又建立了另外实有的东西，这就是邪见，连有边也没有破除，所以他们的见解是不究竟的。若是不再假立，就是空性了，尽管四边中的无边、有无边、非有非无边还没有破除，但是最起码破除了有边这一边，就比较究竟了。

有部和经部只是破除了粗物和相续，却假立了实有的“极微尘”和“刹那心”，没有破除有边。唯识宗自己创立了一个实有、真有的阿赖耶识，也没有破除有边。中观有自续派和应成派。根据我们的历代祖师麦彭仁波切的观点，自续派所抉择的胜义谛是暂时的胜义谛，他们抉择究竟的胜义谛时，跟应成派是一样的。但是，很多其他宗派的大德也有不同的解释。他们认为，自续派只破除了有边，没有能破除无边、有无边和非有非无边，两派的境界有高低。所以，在显宗里，应成派的见地、境界是最高的，已经将轮涅一切法抉择为远

离八边戏论的大空性，这是最究竟的空性，已经到达最顶层了。

从空性的角度讲，密宗也没有再深、再高的了。那么显宗和密宗有什么区别？简单地说，从体上、空性的角度讲，二者没有区别；但是从相上、显现的角度讲，二者有区别。密宗强调光明和觉乐，显宗不强调这些。显宗的空性讲的是现空无二，没有讲明空无二和乐空无二。

百日共修结束以后，我们计划接着讲中观的一些论典，比如《定解宝灯论》、《入中论》等，那时会详细地讲。这次我们只是简单地讲了一些，大家能够明白、掌握这些内容就可以了。学这些有助于修持大圆满正行。大圆满正行就是自然安住，但是应该先了知、明了，然后再自然安住。所以我们把这些视为大圆满法特殊的加行了。

思考题：

1、成实的定义是什么？

2、什么是八边？怎样推翻八边？

特加行（第七讲）

摘要

1、简述按次第观察诸法实相真理；

2、破唯识宗实有的刹那心；

3、中观观点：一切都是心的幻化游舞，心也无自性（从不生、不住、不灭三个角度抉择）。

修习大圆满正行时，先要观察诸法的实相真理，真正明白了以后，再去自然安住才是正确的。

有部、经部、唯识宗和中观各宗都有自己的观察方式和逻辑。我们用中观的一些逻辑及推理方式，无论是属于轮回的，还是属于轮涅的一切法，都能抉择为远离八边的大空性之自性。但是，这次我们主要是按次第，一步一步地讲解。先通过有部和经部的逻辑推理方法破除世间的观点，然后以唯识宗的逻辑破除有部和经部的观点，再以中观的逻辑破除

唯识宗的观点。其实若不按次第，也可以通过中观非常有说服力的五大因——五大逻辑，直接将万法抉择为远离八边戏论的大空性之自性。

昨天讲了唯识宗的一些观点。他们通过逻辑已经破除了有部和经部建立的极微尘和刹那心，都抉择为未实有了。但是，他们假立了一个“自明自证的，远离能取所取的心”。它是一切显现的基础，万法都是它的幻化和游舞。其实唯识宗所建立的这个心也是个刹那心，但他们自己认为这个“刹那心”和有部和经部所承许的“刹那心”不同：有部和经部所承许的“刹那心”是不存在的，假设存在，也是个对立法，所以是假立的、虚假的，不是实有、真有的。

唯识宗和中观之间也有很多辩论，但是主要的辩论内容是自明自证等。其实这个很容易破掉，因为这样的一个阿赖耶识（刹那心）是根本不存在的。若是存在，要么在胜义谛上存在，要么在世俗谛上存在。若是在胜义谛上存在，菩萨入定的时候或在佛的境界里，应该能够觉察到，能够见到这样的心。但是菩萨没有觉察到，佛的智慧也没有见到这样一个心。所以在胜义谛上不存在这样的一个心或阿赖耶识。我们的眼耳鼻舌身所觉察到的都属于世俗谛的。它们也没有觉察到存在这样的一个心，所以可以判断世俗谛上也不存在这样一个心或阿赖耶识。这样的一个心在胜义谛上不存在，在世俗谛上也不存在，就是彻底不存在的。

若认为这个心是不相对立的、实有的、独立的，这样的法是不会存在的，通过观察分析，就找不到了。但唯识宗为

什么要假立这样一个心呢？也是为了解释万法的显现。他们无法认识到这些都是从空中生的，他们的观察力、境界达不到这个高度，智慧也达不到这个深度。他要建立自己的宗规，于是他就假立了这样的一个“刹那心”，它是基础，万法都是它的幻化和游舞。

中观主要破除了有边、无边、非有非无边和有无边，是远离四边的。在讲世俗谛的时候，有些中观论师承许有部的观点，有些是承许唯识宗的观点，有些是将世间即眼耳鼻舌身意这六根的所见承许为世俗谛，主要有这三种观点。

我们可以这样认为：在名言上，如同唯识宗所讲的，一切都是心的幻化和游舞，但实际上这些也是无自性的。

这个心到底在哪里？修大圆满正行时，也有这样的方法，去找自己的心，体内、体外、中间都找不到，所以找不到心。我们与生俱来就觉得心是存在的，是实有的。我们基本上都是这样想的：心就在身体里。现在我们要破除这个观念。现在我们可以观察，身体里哪有心？皮肤不是心，皮肤里面是肉；肉也不是心，肉里面是骨头；骨头也不是心，再往里面就是内脏了，五脏六腑都不是心。心脏也不是心，大脑也不是心，找不到这个心。这样一观察，我们所认为的这个心，所视为实有的这个心，就破了。没有找到就是不存在，就不是实有的。若是实有的，就一定能找到。

心也分虚心和真心，我们所认为的这个心、所视为实有的这个心是虚心。心到底在哪里？心和这些缘法、显现是一体的。哪里有显现，哪里就有心；哪里有缘法，哪里就有心。

唯识宗的这个逻辑，在这里我们也可以用。为什么说这些显现是心呢？明明了了的就是心。不管是缘法还是显现，都是明明了了的。若不是明明了了的，我们就觉察不到、感觉不到。

其实我们是有分别的，我们认为有境在这边，对境在那边，是两个多体的缘法，然后我们看到了、闻到了或感觉到了。但实际上这都是一体的，都是心的幻化和游舞，这些幻化和游舞也不离心，和心是一体的。就像大海和波浪，波浪本身就是大海，它从大海里起，最后往大海里灭，它不离大海，本性就是大海。同样，我们看到、听到、触到、尝到或感觉到的这些显现，都是明明了了的。明明了了的就是心，所以这些显现即是心，心即是它们，都是一体的，是一个心。在密宗里，尤其在大圆满里，把心叫"遍作"、"普作"，一切都由它来作，一切都是它的幻化，也就是它。"心和心的幻化"与"魔术师和他变的魔术"二者还是有些不同的。魔术不是魔术师，而是他变的。而心的幻化和心却是一体的。

心是怎么变的呢？唯识宗认为，心上面有各种各样的能量，通过这些能幻化出各种各样的显现。中观则将这些显现或心都抉择为空，它是不生、不住、不灭的。没有生就不会有住，没有生、住就不会有灭。中观认为，因为是空性的，所以可以幻化各种各样的显现。这些缘法即是心，心即是这些显现、这些缘法。

显现有清净的和不清净的。有些大德认为，不清净的显现是无自性的，清净的显现不是无自性的，是实有的，比如如来藏，这是他空派的观点。这是不成立的，无论是清净的

还是不清净的显现，都要抉择为空。

现在，我们通过不生、不住、不灭三个角度，破除“心或者这些显现实有”的观点。

这些法若是有生，只有四种方式：自生、他生、自他生和非自非他而生。

第一，自生。很多外道，尤其是数论派认为：都是自生。在因地的时候，果就已经在里面了，只是没有显现，最后显现了，这叫生。其实它本来在因上就有，就像豆种上本来就有豆。

这种观点有两个过患：其一，这种生是无意义的。它不用通过因，自己已经有了，已经产生了，那么这个因就没意义了。已经生了，再生就没有意义了，因为它已经有了。豆种上已经有豆芽了，我们再浇水、施肥，都没有意义了。其二，若是自生，就会无边无际的生。已经生过的还要生，那么这个“生”也还要生下去，那就会永远地生，无边无际地生，这是不成立的。

第二，他生。这主要是佛教有部和经部的观点，他们认为这些缘法是他生的，因和果是多体的，通过因产生果。我们一般凡夫的观点也是这样。我们都认为，若是没有前面的豆种，肯定不会有后来的豆芽。所以豆种是豆芽的因，豆芽是豆种的果。在宏观世界里，粗大的讲，因果是这样的。但是，我们通过仔细观察、逻辑分析，它是不成立的。其实，这都是因缘和合而生，不是实实在在的他生。若是实实在在的他生，因和果必须要碰到，必须要见面。我们站在微观世界的

角度仔细观察，它们两个没有发生关系，互相没有影响。

若是因利益过果的产生，那么它是怎样利益它的产生的？它们两个是否见过面、碰到过？因存在的时候，果还没有产生，这时果是无为法；果存在的时候，因已经没有了，这时因是无为法。无为法就像虚空，一个有为法对一个无为法不能做任何事情，若是能做事情，那我们也能为虚空做一些事情，这是不成立的。

若是因没有利益果的产生，即因对果的产生没有做过任何的事情，如果这样也可以成为果的“因”，那么任何法都可以成为果的“因”。就像豆种和豆芽一样，若是豆种对豆芽的产生没有做过任何事情，豆种也能成为豆芽的因，那么一切法都能成为豆芽的因。这个围墙也能成为豆芽的因，柱子也能成为豆芽的因，这是不合理的。

第三，自他生。自生也不成立，他生也不成立，自他而生也不成立。若是承认自他而生，则自生和他生所存在的过患就都存在了，所以是不成立的。

第四，非自非他生。如顺世派等外道的一些宗派，他们不承认因果，认为万法是不依赖于因而生，即无因无缘而生。

如果在这个地方不存在豆芽，那就是因为没有产生豆芽的因。没有因，它就不能产生。它就要靠因。若是不靠因，这些缘法就可以在同一个时间、同一个地点里，要么都产生，要么都不产生。这是不合理的。

总之，万法不生，它没有实实在在地生。怎么没有生呢？我们不是亲眼看到了以因产生果吗？我们的眼睛是有限

的，所见到的不是诸法的真相，耳朵听到的也不是诸法的真相，我们的见闻觉知所觉察到的都属于世俗谛，都是名言上的，所以是不可靠的。

我们通过逻辑这样分析，它根本没有产生。若是没有产生，怎么能有住存呢？若是没有住存，怎么能有灭尽呢？

这就是不生、不住、不灭。这样用简单的逻辑分析去证明就可以了。

另外，中观还有“离一多因”的逻辑。通过离一多因，也可以推翻“住”。如果万法住存，要么以“一”的方式存在，要么以“多”的方式住存。“一”和“多”是绝对相违的，他们两个中间不可能有其他的住存方式。若以“一”的方式住存，如果实有，就有方向，就是可分的，则它就不是“一”了，这是矛盾的。不管是物质还是精神，我们以方向或时间不断地分割，它们就都不存在了，都抉择为空了。若是以“多”的方式住存，因为“一”是“多”的基础，以“一”的方式不存在，则也不可能以“多”的方式存在。万法没有生，没有住，也就没有灭。

中观也单独有逻辑可以推翻这个灭边，但是现在这都是不必要的了。

可见，万法不生、不住、不灭，都不是实有的，都是不存在的。

我们的见闻觉知和佛菩萨的智慧相比，都是错乱的，都是不可靠的。所以我们觉得怎么没有“生”呢？这不都是他生吗？怎么没有“住”呢？这不是都存在着吗？怎么没有“灭”呢？

我不是早晚都得死吗？在宏观上看是这样的，但是，站在微观的世界里看不是这样的。诸法刹那生，刹那灭，生和灭是一体的，实际上没有生也没有灭。生和灭怎么能是一体的呢？因为是空性。一刹那生的同时就灭了，这是空性。若是一刹那没有变，那一百年也不能变，这是不合理的。这个道理在前面已经讲过，此处不再赘述。

刚才破除了有边，还没有破除无边。中观也有很多逻辑破除无边，但是今天我们不用这些逻辑，只用简单的推理来破除。有和无是相对立的，就像左和右一样，有左边才有右边，有右边才有左边，若是右边不存在，就不可能有左边，这二者是对立法。有和无也是一样，有“有”才有“无”，有“无”才有“有”，它们两个是相对立的。有边没有了，无边也就不存在了。有边和无边都不存在了，有无边也就不存在了。有无边不存在了，非有非无边也就不存在了。推翻了四边，也就远离了四边，相当于远离了八边。“不生不灭”，昨天讲过了。“不常不断”，不是恒常也不是断灭。“不一不异”，异是多的意思，诸法不是一体也不是多体。“不来不去”，它怎么来？怎么去？既没有来也没有去。这就是远离八边的大空性。

我们通过逻辑分析的时候，无论是四边还是八边，就这样一边一边地破，没有一下子就远离八边的。但是，我们最后证得的时候，是一下子、当下证得诸法的自性，即远离八边的大空性。

心到处都有，一切都是心。但它是不生、不住、不灭的，

也是空性的。因为是空性，才能这样幻化和游舞。因为是空性，才能产生这一切的一切。若不是空性，则不能显现万法，也不能幻化和游舞。这是中观的观点。

思考题：

1、为什么诸法不能是他生？

2、怎样理解“显而无自性”的道理？

特加行（第八讲）

摘要

1、中观观点：

（1）世俗谛承许唯识宗观点，胜义谛将万法抉择为大空性；

（2）中观与唯识不共同处；

2、破实有的“心”：

（1）破凡夫所认为的“虚心”；

（2）以中观特有的逻辑（金刚屑因，离一多因，有无生因，破四句生因，缘起因）破“心的显现实有”；

3、正修和盲修的区别。

在胜义谛上，中观主要通过五大逻辑将万法抉择为无所有。在世俗谛上，有些论师承许有部的观点，有些论师承许经部的观点，也有些论师承许唯识宗的观点。

唯识宗不承许有部和经部所认为的实有的刹那心，他们认为一切显现都是心的幻化和游舞。事实上，这个心也不是实有的。但是根据唯识宗的宗规，他们承许它是远离能取所取、自证自明的实有、独有的刹那心。唯识宗为什么要建立这个心呢？他们担心若是没有这样一个实有的心，无法说明一切显现的产生。

中观在讲世俗谛的时候，有的论师承许唯识宗的观点，认为一切显现都是心的幻化游舞。但是中观认为，这个心不是实有的。那么若是没有这个实有的心做基础，这些显现是怎样产生、形成的？中观认为，这些是从空性中产生的。虽然这些显现是心的幻化和游舞，但是也不离缘起，它也是缘起法。缘起法就是从自性、空性中不灭而生的。因为是空，所以才能产生；因为是空，所以才能幻化。若心是实有、真有的，就不能幻化这些显现了，就不能是它的游舞了。

在我们的身体里找不到心，在我们的身体上也找不到心，心到处都有，一切显现都是心的幻化，就是心。这些显现无论是清净的还是不清净的，都是心的幻化。什么叫心？明明了了叫心。这些显现都是明明了了，除了这些你找不到心。心和心的幻化如同大海和波浪，这是一个比喻，其实心和它的幻化之间的关系更神秘、更微妙，很难讲清楚。

我们经常讲“唯心所现，唯识所变”，都是自己的心。这些清净的显现是自己的心，不清净的显现也是自己的心。心清净了，显现就清净。心不清净，显现永远都不会清净。心到了最不清净的程度，显现的就是地狱。心到了最清净的

程度，显现的就是极乐世界。心在一般清净的情况下，显现的就是人或天人等。但无论是清净的、不清净的还是一般清净的显现，这些都是心的幻化和游舞，都是“唯心所现，唯识所变”。这些是站在世俗谛、相上、缘起的角度讲的，不是站在胜义谛、体上、空性的角度讲的。

中观也分世俗谛和胜义谛。在世俗谛上，有些论师按有部和经部的观点，即承许有外境、有物质。有些按唯识宗的观点，即承许一切显现都是心的幻化和游舞。在胜义谛上，它通过五大逻辑的推理，将属于轮回和涅槃的一切法都抉择为远离八边戏论的大空性。我们的传承上师麦彭仁波切比较赞同在世俗谛上按唯识宗的观点。唯识宗和中观的观点都属于大乘，有部和经部都属于小乘。若是这样，世俗谛上是大乘；胜义谛是中观自己的观点，当然也是大乘了。在二谛上，中观与唯识相圆融。因此，在建立世俗谛的时候按唯识宗的观点，这样更殊胜、更究竟。

唯识和中观肯定也有不共同之处，也有辩论的地方，就是在胜义谛上，他们讲了那么个刹那心，这个是中观绝对不承认的，中观主要就是推翻这个。只要你承许是实有的，我就要破。在这里，实有指的是什么？就是在胜义谛上，若是有一个真实存在的，那就要破了。在世俗谛上“实有”，也是缘起，不是那种成实——实实在在地有。建立世俗谛的时候，中观是以唯识宗的观点为主的，认为一切显现都是心的幻化和游舞，都是心，这是他们的共同之处。但是，唯识宗认为这个心是实有，而中观则认为不是实有，一切都不离缘

起法，是从空性中产生的，从空性中产生缘起，从空性中缘起法不灭而生。这是他们的不共之处。

心是实有，这是我们凡夫的观点。我们认为心在体内，但是观察的时候却观察不到，也根本找不到。这是虚心，即假立的心。哪有心啊？在胜义谛上，心是不存在的；在世俗谛上，心若是存在，到底在哪里？是不是在体内？不是。在人身上你找不到这颗心。皮肤、肉、骨头、五脏六腑等，根本不是心。科学家也曾经判断说心脏是心，后来又说不是，没有心脏人也可以活。又判断“大脑是不是心”，后来有说不是，没有大脑也有知觉。普通的凡夫所认为的心，我们一直没有找到。

其实心不在内，也不在外，心到处都有，一切的显现都是心。无论是我们看到的、听到的、闻到的、尝到的、触到的、觉到的一切，都是心。这些都是明明了了的，否则我们觉察不到。明明了了的就是心，所以一切都是心。为什么能心心相通呢？因为“万法一心”。事实上，轮涅一切法都是一个心。

为什么说自心、佛心、信心呢？自心是人自心、法自心，佛心是以佛为基础的，自心和佛心是一体的，自心就是佛心，佛心就是自心；自心、佛心、信心都是心。刚才我们讲的那个大心或真心，它的本性和佛心、自心都是一体的，都是一个意思，这都是心。密宗把这个心叫普作，“作”是游舞、幻化的意思。这一切显现都是由它造的，都是它的幻化和游舞，也就是它。除了这些显现，找不到心。这些显现都不离明明了了，都是明明了了，所以也都是心。

心也是缘起和性空，是不生、不住、不灭的。昨天我们从不生、不住、不灭三个角度，来破除显现实有、真有的观点。

显现不生：中观里有很多逻辑，在抉择不生时，主要是通过金刚屑因。通过逻辑推理，证明自生、他生、自他生、非自非他生都不成立，就证明了“不生”。

显现不住：即用“离一异（多）因”的逻辑，从体上破除“住”。任何法若是实有，只有两种存在方式，“一”或者“多”（异）的方式。“一”和“多”是绝对相违的，中间不能有其他第三法。首先破以“一”的方式存在的实有。将物质和相续（精神）分别按方向和时间细分，一直分到最后，都分空了，这是在体上空了。有部和经部破除世间观点时也曾用过这个逻辑，但是二者在利用方式上有所不同。中观和有部、经部的不同之处就在于，有部和经部留下了“极微尘”和“刹那”，而中观则将一切法都抉择为空了。其次，破以“多”的方式存在的实有。因为“一”是“多”的基础，若是“一”不存在，哪有二、三呢？以“一”的方式不存在，那么就不存在“多”的方式了。

显现不灭：“灭”可以用“有无生因”、“破四句生因”这些逻辑来破。

其实，无论是生、住还是灭，可以用共同的逻辑来破，即缘起的逻辑。从空性中产生的就是缘起法，缘起法都是空。因为一切都是缘起，所以破除了生、住、灭。什么是缘起？前后变化的法，依赖于他法的法，相对立的法。

“有”是世俗谛上有、缘起上有，“无”是本体上、自性

上是无实有、无真有，是空性。我们凡夫都是持“实有”的观点，即若是存在，必定是实实在在地存在。什么是“实有”？是前后不变的，不依赖于他法的，不是对立的而是自己独有的。“实有”和缘起法是全面相违的。

无论是人还是法，主要是要破除人我执和法我执。将一切视为实有、真有，不是假立，不是假象、不是缘起，这叫执着。执着人叫人我执，将有情众生视为实有、真有，尤其是自己。执着法叫法我执，就是将无情的万物视为真有、实有。

我们凡夫面对人或者法取境的时候，是什么状态、什么观点？

首先，我们将这些都视为前后不变的。小时候的我和现在的我是一样的，昨天的房屋和今天的房屋是一样的，根本没有想过是两个，只认为是同一个，这个观点必须要破。

我们没有想过自己是刹那生灭，一刹那也没有停留过。昨天的我、今天的我、刚才的我、现在的我，从小到大的我，都不是一个；第一刹那的我、第二刹那的我、第三刹那的我都不是一个。“我”是变化的。

其次，我们认为“我”是实有的、真有的。我在吃饭，我在睡觉，我在走路，我在闻法，一直就是这样。所以我们要破除这个实有、真有的我。

这个“我”是四大的结合，五蕴的综合。现在我们将自己分成身体、头部和肢体等五个部分，哪个是“我”？现在我把头也按上下前后左右分成六个部分，哪一个是“我”？这样一分析，就没有“我”了。

再次，从出生到现在，我们都认为自己是独有的、真有的，根本没有想过是在刹那当中靠一些内在和外在的因缘而产生、生存的，现在就要破这个。

“我”不是一个独立存在的法，而是一个依赖他法、相对立的法。“我”和“他”是相对立的，有“他”才有“我”，有“我”才有“他”，这就是对立法，对立法就不是实有的。

我们将“我”视为恒常，视为实有、视为独有了，这些和缘起法完全是相违的。“哦，我是在刹那刹那当中生灭；我是假立而存在的，就是四大的结合、五蕴的综合；我是依赖于他法的，是相对立的，不是独有的。”知道这些就行了，这就是缘起法。

凡夫的观点就是执着，无论是人还是法都视为恒常；视为真有、实有；视为独有了。现在就是要破凡夫的这些观点。万法皆空，缘起不空。因为是缘起，所以是空性；因为是空性，所以能产生缘起法。空性中产生的就是缘起；若不是空性中产生的，就不是缘起。

一切万法都是缘起，所以是空性。它也是一个逻辑。我们通过缘起这个逻辑，同时破除了四边——有边、无边、有无边、非有非无边。若要明白缘起这个逻辑，既容易也不容易。无论是人还是法，若是仔细一观察这些缘法、显现，确实都是在刹那当中生灭的，都是假立的，都是相对立而成立的。你先彻底弄明白“缘起”的定义，然后再明白“成实”的定义，最后破除了实有、真有的观点，这叫证悟空性，这叫破除我执。

很多人都是口头上说得好听，“这都是缘起么，都是性空么！”你根本不明白这些，就不要说这些大话，不要拿这些来欺骗自己！有些人觉得，“我应该用不着那些按次第的推理分析吧？直接‘缘起性空’就行了呗！”你明白缘起性空吗？你不次第破除这些戏论、这些边，怎么能明白缘起性空，怎么能证悟性空啊？藏地很多修大圆满、大手印的人和汉地有些修禅宗的人也有说大话的，“一切不是清净圆满嘛，一切不是自然光明嘛。”“不是万法皆空嘛。”拿《金刚经》、《心经》里的一些词句说大话。没有明白，然后说这样的话，叫大妄语！要么你按次第修行，先有出离心，再发菩提心，然后消业积福，通过上师的加持，真正现量见到，心里彻底明白了，就像哑巴吃糖块一样，这时你再说还行。要么你就通过这些逻辑推理，彻底把四边、八边都破除了，远离一切戏论了，这叫大空性，这虽然不是现量，是比量，但是也行。你把它作为基础，然后去串习，越串习越明了，越串习越清楚，最后慢慢掌握了、证得了，在这样的情况下说还行。什么基础都没有，什么也不明白，还说这些，真是可怜！

麦彭仁波切是文殊菩萨再来，他老人家讲过：是不是真正的安住、禅修（大乘佛法里，尤其是在禅宗、密宗大圆满里讲的这些），就看你的觉性、智慧是否增长，烦恼习气是否减少，这是唯一衡量的标准。

藏汉两地的很多修行人都认为，只要自然安住、放松就可以了。你的心量没有打开，疑惑没有去除，怎么放松啊？什么叫放松？就那样坐着，时间久了，功夫到了，也许能进

入状态，但这只是寂止，没有胜观，再高也只是四禅八定，最低的是无想禅定。“没有胜观”是什么意思？就是在你入定的时候，有一些觉受，也有一些境界，挺舒服、挺喜悦、挺有境界的，但是从那种状态出来的时候，烦恼依旧，习气依旧，越来越不相信因果，越来越不闻思修行，也不好好地守持戒律了。“没事，我现在是无善无恶，杀生吃肉怎么都可以，自在了。”这叫自在啊？这叫疯子！即使是一般的普通人也会有一些约束，该做的做，不该做的不做。没有任何约束地随便做杀盗淫妄酒这些坏事，那就是疯子了，哪是修行人啊？莲花生大士讲过，见解比虚空还高，但是对因果的取舍比面粉还要细。就是说，你的空性见解越高，对因果的取舍应该越细致、越如法、越到位。

现在也有这样的现象：“我是学密的，我是学红教的，现在怎么都行，可以杀生，可以吃肉、结婚、邪淫……怎么都行。”哪有这样学密的？学密应该更严谨，戒律更多。阿底峡尊者说过，他受别解脱戒的时候，基本上没有犯过戒；他受菩萨戒以后，犯过戒，但是他从来没有和堕罪同时过过夜；后来受密乘戒了，随时都会犯戒，根本无法能够守住。就是这么严谨！哪有学密后这样随便的？旧译宁玛派开创祖师是莲花生大士，莲师说：“见解比虚空还高，取舍因果比面粉还细。”“法王”、“活佛”就不用受戒了？就可以伤害众生了？佛法、正法是不伤害众生的。以后不要相信这些，名义上说自己是修禅宗的、修密宗的……实际上修的都是邪法。

按照麦彭仁波切的教言，现在修大圆满的，修禅宗的都

存在这种情况，功德越来越少了，毛病越来越多了；智慧越来越少了，邪思邪见、烦恼越来越多了。这就不是正修，修的不是正法。修的是否是正法，禅定是否如法，就看你内心的烦恼是否少了，智慧是否高了。若是你的烦恼没有减少，智慧没有增长，烦恼依旧，习气依旧，说明你修的不是正法。

有神通有神变，这都不是什么，一般的旁生、饿鬼道的空游饿鬼都有。现在有些魔师、邪师、恶师，魔师本身就是魔，邪师、恶师身上肯定也有魔，若是没有魔，能收服众生、能摄受众生吗？佛力能摄受众生，魔力也能迷惑、诱惑众生。对一个普通的凡夫来说，也许魔力比佛力还好用。

若是真心想解脱，真心想成佛，就要依正法好好修行，去改变自己。即使他有再大的成就，有再大的神通，若是你自己不修，也没有用，也没办法。佛的智慧最高，佛的神通最广大，但是，除了教给你解脱的方法之外，他老人家也没有其他办法。现在有很多“比佛还厉害的人”说，让他一加持就行了，对他怎么怎么就行了，你就可以解脱了。说的也太容易了吧？你们得有智慧，真的。

思考题：

1、人我执和法我执有什么区别？最终怎样破除法我执？

2、什么是缘起？简述缘起的定义。

特加行 第九讲

摘要

1、抉择诸法实相；

2、阐述缘起性空的道理；

3、用生活化的语言解释缘起性空的道理。

我们通过逻辑推理，将万事万物一切法都抉择为空。通过观察分析，不是有，不是无，不是有无，也不是非有非无，远离了所有的边。这些都是不存在的，但是这个不存在也不是实有、真有的。在这个世界上，若有实有、真有的人或者法，我们观察、寻找它的实体的时候，应该能找得到，但是却找不到。我们一直以为这些都是实有、真有的，但是却没有明白什么是实有、真有。实有、真有是前后不变的，不依赖他法的，不相对立的。

无始以来，也可以说从出生到死亡，我们一直把物质、

精神等法都视为实有、真有了。我们有时候也知道相续所发生的一些粗大变化，却没认识到刹那当中都在变化、生灭。若是组成相续的刹那没有生灭，那么相续就不能有变化。同样，若是组成粗物的微尘没有变化，粗物也不会变化。若是微观里没有变化，那宏观里也不能变化。但是我们没有明白刹那生灭，没有想到过这些，都视为恒常不变的了。有些人可能不太接受这种说法，“我没有把这些视为恒常不变的，我也知道人到时候要死，物质到时候要毁灭。”你直到老了、死了，才知道变化了、毁灭了，却不知道这些法在刹那中生灭，你还是把一切法都视为恒常不变。

我们把一切法都视为实有、真有了。你根本没有想过，也不知道这些法都是假立的、都是假象，一直都认为是事实存在的，都视为实有了。如果认为这些是实有的，就是我执。破除这些，就是破我执、破执着。我们通过逻辑推理，能够将一切显现都抉择为未实有，都抉择为空。在抉择胜义谛的时候，万法不是实有的。在世俗谛上，也可以说是“实有”的。但是这个“实有”不是我们在抉择胜义谛时通过逻辑去观察的“实有”，而是指我们眼耳鼻舌身意明明能看到、闻到、听到、触到、尝到的。一个是胜义谛上的实有，一个是世俗谛上的实有，二者是两码事。世俗谛上的实有就是缘起法，缘起就是性空，性空就是缘起。“空”不是什么也没有，“缘起”也不是实有、真有。

缘起法不是实有，因为它不具备实有的特征。缘起法是前后变化的，是依赖于他法的，是相观待的、对立的。缘起

的定义与实有的定义正好相违。我们的眼耳鼻舌身能觉察到的，这是世俗谛上的实有，即在眼耳鼻舌身的觉察中存在，这种实有本身就是前后变化的，是依赖于他法的，是对立的，所以它是缘起。这个实有和缘起是一个，因为它们两个是一个意思。

缘起是世俗谛上的实有，不是胜义谛上的实有。缘起是显而无自性的。胜义谛主要是体上，讲的是自性、本性、体性；世俗谛、缘起讲的是显现，是眼耳鼻舌身的对境，是眼耳鼻舌身所觉察到的。缘起是有，但是这个“有”不是实有、真有。缘起是不灭而生，从空性中生，也就是空性。空性不是什么也没有，空性不离缘起法。缘起不离性空，性空不离缘起，这就是二谛双运，即《心经》里讲“色即是空，空即是色，色不亦空，空不亦色。”“色即是空”讲的是性空；“空即是色”讲的是缘起；“色即是空、空即是色”讲的是这二者是一体的。“色不异空”讲的是缘起不离性空；“空不异色”讲的是性空也不离缘起。

不是一说“空”就如虚空一样，什么也不存在；也不是一说“有”就是那种通过观察也能找到的真实的有。万事万物的真理，既是缘起也是性空，这是诸法的事实真相。为什么说“万法皆空，因果不空”呢？“因果不空”讲的是缘起，“万法皆空”讲的是空性。不是除了万法还有另外一个因果，这两个是一个意思。万法的本性是空的，因果的作用是不会空的，因果的作用就是缘起，缘起是不会空的。缘法就是因果，因果就是缘法，只是用词不一样。莲花生大士讲：“见解比

虚空还高，取舍因果比面粉还细。”“见解比天空还高”讲的是空性，“取舍因果比面粉还细”讲的是缘起。缘起是不虚的、不假的。万事万物都是空的，但是不影响因果，因果仍然是不虚的。造作恶业了，一定要感受恶果；行持善法了，一定会获得安乐。“你不是说万法皆空嘛？不是说都没有了嘛！”这是没有而有、有而没有。

我讲的是远离四边或八边的大空性，既不是没有也不是有。你绝对地说“有”是错误的，绝对地说“没有”也是错误的。有而没有，没有而有。既是空也是不空，从体上讲都是空，从相上讲都是不空。因为诸法的本性是空性，所以有因果的存在；若是诸法的本性不是空的，就不会有因果的存在了。

前面讲过，若是世上有一个实有的法，整个世界都不能存在，都要消失。为什么呢？因为若是它要占地方，就要完全占有了，不能有任何其他法存在，因为他是不对立的。若是有其他的法，就有对立了，就依赖于他法了，就不是实有了。没有实有的法，都是空性的，因而万事万物都可以存在。正因为都是空性的，所以因果才是不虚的。

一说都是空性，没有好坏，没有善恶，有的人就认为不用取舍了。在胜义谛上、在体上讲，无论是好还是坏，无论是善还是恶，都是无自性的，都不是实有、真有的。但是，在缘起上、在显现上还是有，并且是不虚假的。因果报应是在相上、在缘起上讲的，不是在体上讲的。造恶业了，就要感受痛苦；修善法了，就能得到善果，这是缘起法。在缘起

上是存在的，对我们来说就是存在的；在缘起上是不虚假的，对我们来说就是不虚假的。“若是这样，证悟空性还有什么用啊？都是一样的嘛！还是有善恶，还要取舍嘛。”不一样，执着和不执着不一样。我们为什么会感受痛苦或者感受一些有漏的安乐？就是因为执着。

显现不是束缚，执着才是束缚；显现不是障碍，执着才是障碍；显现不是痛苦的根源，执着才是痛苦的根源。比如，今天我们做恶梦了，这个梦境到底是存在的还是不存在的？到底是实有的还是未实有的？我们知道梦境肯定是无实有的、是不存在的，在世俗谛上也是不存在的。但是我们正在做梦的时候，就执着于梦境了，所以就受影响。梦到敌人要杀我们或老虎来吃我们，吓得心“怦怦”地跳，突然从梦中醒来了，还在出汗。为什么？就是因为执着。从梦中醒来就彻底解脱了，因为这时你知道这个梦是假的、不存在的。只有知道梦境是假的，你才能获得解脱，之前你解脱不了。什么叫不执着？就是没有把它视为实有、真有，知道这是梦，是虚假的。虽然梦境是不存在的，但若是你执着了就受影响了。

这些显现也是如幻如梦的，但是它和梦境有什么不同呢？在世俗谛的角度，这些显现在世俗谛上是存在的，梦境在世俗谛上是不存在的。我们在建立世俗谛的时候主要靠眼耳鼻舌身，在它们的觉察中是存在的。是我们的眼耳鼻舌身能觉察到的，是它们的对境。相对眼耳鼻舌身而言是存在的，所以我们要承许这些显现是存在的。但是梦境不一样，梦境

是一个混乱的状态，不是正确的见闻觉知下所感受的，所以在世俗谛上也是不存在的。虽然是不存在的，但若是你执着了，就会受影响。我们站在胜义谛的角度或用抉择胜义谛的逻辑观察时，一切显现都是不存在的，所以说是如幻如梦的。这些显现既不是幻境也不是梦境，但是它们如幻如梦。在世俗谛上，梦境、幻境也能破除，这些显现却破除不了，必须在胜义谛上才能破。在胜义谛上，一切显现和幻境、梦境是没有区别的，都没有实体，观察时找不到实相，都能破除。

这些显现虽然不是梦境，但他们不是实有、真有的，是如幻如梦的。我们执着了，就会受影响。遇到好事，动心了、高兴了，就是执着顺境了。遇到不好的事，动心了、伤心了，就是执着逆境了。无论是执着顺境还是逆境，都会受影响；若是不执着，都不会受影响。如幻如梦是什么意思？你知道一切都是假象，是不可靠的，都在刹那当中生灭，都是因缘和合而生，因缘和合而灭。来了、去了；聚了、散了；生了、灭了，都很正常，不动心，这叫不执着。不执着就是不视为实有。什么叫不视为实有？就是不视为恒常。知道都是刹那当中生灭，这样还会执着吗？不执着就是知道都是假象，是不可靠的。就像水面上的水泡一样，有什么可靠的？今天感情很好，说出的话也好听，但那是水面上的水泡，不可靠，不要执着，一定会变的。今天很得意，不要执着，那是水面上的水泡，不可靠。今天挺不顺心或挺伤心，不要伤心，也是水面上的水泡，很快都会变。一切都在变化当中，都是虚假的、不可靠的，不去执着，这叫解脱。

不去逃避，但是心里有数；非常明白地去面对，一点都不会受影响的。变化很正常，来去、生灭都看成是正常的。有生就有死，不要把死亡、疾病当成意外、无法接受的事情，应该当成一件很自然、很正常的事情，就像饿了就吃，困了就睡，这叫不执着，这叫解脱。没有必要逃避，你也逃避不了，都是自然、正常的显现。我们有一句法语：把一切都看成自然，看成正常，就开悟了。把所发生的一切，包括自己的思想和情绪，都看成正常，没有不应该、不正常的，你就开悟了，才是真的明白了。

我以前给大家讲过，我们现在都是演员，人家已经雇好我们了，我们已经拿了人家的钱了，已经答应人家演这场戏了，所以必须要站在人生的舞台上，扮演各种各样的角色，必须要演好各自的角色，不然就要承担非常严重的后果。但是，我们在演戏的过程当中不能把这些当真。众生有的是因愿力来的，但是大部分都是因业力来的。就是说，你已经欠了很多债，现在就要还；你在生生世世中结了很多缘，现在必须要了。你已经拿了别人的钱，现在必须得还，所以现在就要演戏，不演不行。我们没有导演，因果就是我们的导演，它让我们演什么我们就必须演什么，把缘都了了，债都还完了，就自由了，不用再这样演了。那时是因愿力而来的，虽然那个时候还要演，但自己既是演员也是导演，虽然也要演一些角色，但是这时是自由的。

佛菩萨是因愿力而来，他也要演好角色。众生是因业力而来，是人家雇的，更要演好角色。舞台上的演员虽然要演

嗔恨、贪心、嫉妒、傲慢等角色，但是他们根本不可能把这些视为真有，执着心强的也许有时候动一些心，但知道那是演戏。我们也不能把什么都视为真有、实有，演员的任务就是演戏，演戏的过程中不能当真。若是当真了，就受影响了。要么就生起贪心，舍不得了；要么就生起嗔恨心，恨之入骨。

我们现在都当真了。你要知道你是演员，不要嗔恨，没有可恨的；不要贪心，没有可贪的，都是在演戏。夫妻本是同林鸟，很快就要分开了。敌人、亲人也一样，没有永远的敌人，也没有永远的亲人。都是演员，都在演戏。若不是演戏，亲人就应该是永远的亲人，仇人也应该是永远的仇人。但事实不是这样的，昨天的亲人今天会变成仇人，昨天的仇人又会变成今天的亲人。昨天还爱得不得了，今天又恨得不得了。难道这不是演节目吗？我们就是演员嘛。

这就是“万法皆空，缘起不空”、“万法皆空，因果不空”。很多人都说得好听，但是很难真正明白这个道理。很多人都似懂非懂，有的根本没懂。这都是缘起性空的意思，是二谛双运的意思。现在我们将这个道理生活化，就是“要放下，但是不能放弃；要认真，但是不能执着；要随缘，但是不能随便”。

“放下”讲的是空性，“不放弃”讲的是缘起，这两个是双运的，即是一体的、圆融的、不相违的。可以放下，放下也可以不放弃。放下就是不放弃，不放弃就是放下。但是我们现在没有做到啊！“你看，我现在还跟他在一起生活，我还在单位工作，我没有放弃……”你那不叫不放弃，你已经

放弃了！一时不放弃不叫不放弃，永远不放弃才叫不放弃。你真正放下了，才不要放弃。

永远不要放弃一个人，永远不要放弃一件事，这才是真放下了。“处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。”还要放弃什么啊？这叫放下。放下是一种智慧、一种心态，不是一种行为。不放弃也是一种智慧，不是一种行为。不放弃是什么？不放弃是因果不虚，不放弃是大慈大悲。这是智悲双运，悲空无二。不放弃是大悲心。我们有一句法语：放下一切众生，叫智慧；不放弃一个众生，叫慈悲，就是这个意思。你不放下众生，说明你没有真正的悲心，因为悲空是不二的，智悲是双运的。有大智慧才有大悲心，有大彻大悟才有大慈大悲，这是双运的、一体的。大彻大悟就是放下一切众生；大慈大悲就是不放弃一切众生。

说着容易，真正要明白含义，真正要做到非常困难。这些就是《心经》里“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色……”的含义。我是用简单化、生活化的语言来解释的。在生活当中，就应该放下但不放弃。

关于“认真”和“执着”，它的背后有个故事。有父子二人，父亲告诉孩子“不执着”，但是学校的老师经常说要“执着”。孩子糊涂了，到底是执着还是不执着呢？到底是听父亲的话还是听老师的话呢？我对孩子讲：这两个不矛盾。你爸爸说不执着是对的，老师说要执着也是对的，因为老师所说的执着是认真的意思。

我们要认真，但是不能执着。执着不是认真，认真不是

执着。执着了，不会有究竟的成就；认真了，才会有究竟的成就。这二者不矛盾。要认真，学习要认真，修行要认真，但是不能执着。有些人可能有疑惑，“不执着怎么认真啊？”认真做事就是执着了？认真和执着，我们看是矛盾的，实际上是不矛盾的。就像“色即是空，空即是色”，在我们的思想概念里是矛盾的，实际上不矛盾，这叫超越，这叫胜义谛，这是真正的诸法实相。同样，不执着不影响认真，不执着了就更认真了，不认真就是执着。

我们现在为什么没有太大的成功呢？为什么没有究竟的成就呢？就是因为没有认真，执着了。我们都认为自己很认真，其实这是执着，不是认真。你不执着的时候才有认真。你不执着的时候才有真正的智慧，你有了真正的智慧才有真正的认真。有了智慧，有了这样的认真，才有究竟、圆满的成就，之前没有。

现在人都爱说“随缘吧！”说得特别顺口。我就困惑了：真是这样吗？真能做到吗？随缘多难啊！有大成就的人才能随缘，一般的凡夫怎么做到的？我仔细一观察才知道，那些都不是随缘，是随便。不能随便啊！随便和随缘是两码事。随便是造业，随缘是解脱。随缘的含义很深。随缘是什么意思？让一切自自然然地发生，来去自然，生死自然，聚散自然，高低自然，一切万法都自自然然、平平常常，不动心，这叫随缘。就像一个智慧老人看一群孩子玩耍一样，他什么都知道，但却不去执着。一切显现都明明了了，但都不执着，让它自自然然。

“随缘”说起来容易，真正做到很难，很多都是随便。不要随便，不要这样造业。现在还没到随缘的时候，还需要认真取舍，认真对照，才是正确的。什么都随便，那叫散乱、懈怠！那不是修行，不是成就！

放下不放弃，认真不执着，随缘不随便，这叫二谛双运。这几个含义都非常深。若是想把缘起性空运用到生活当中，就要这样运用。不要把缘起性空挂在虚空中而不去运用，不起作用。要把缘起性空拿到生活中来，运用到工作中去，即“放下不放弃，认真不执着，随缘不随便”，能明白不？能做到不？这些就是缘起性空，就是二谛双运。虽然我们用的词句很普通，很生活化，但是它的含义很深，要仔细思维。希望大家都能对此有很好的体会。

思考题：

1、简述“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”的含义。

2、怎样将空性见运用到生活当中？

特加行（第十讲）

摘要

1、调整身语意：身的要点，语的要点，意的要点（纠正发心动机，将心抉择为大空性，将空抉择为光明）；

2、大圆满：果为道，区分正确自然安住和错误自然安住。

我们修大圆满法正行的时候，能够使我们真正进入状态的一些诀窍和具有加持力的方法叫特加行。

我们在修行时，尤其静修时，调整好身语意是非常重要的。我们这几天讲了一些身的要点、语的要点和意的要点，若是没有这些要点、诀窍，很难进入状态。

身的要点，即要有一个非常端正的姿态。身直则脉直，脉直则心直。这次我们主要介绍的是我们传承中所讲的毗卢七座，以这样的姿态一定能进入状态，对静修有极大的帮助。

也许我们刚开始学修的时候不一定能感觉得到，但是慢慢地熟悉了，真正地掌握了，就会甚深地感觉到它的利益了。所以大家不能轻视这些要点。

刚开始我们习惯用自己平时常用的姿态，似乎更容易静心，但是这绝对是不究竟的。依传承、依这样具有加持力的方法是不会有错的。因为佛菩萨、前辈大德们都是通过这些方法，进入了状态，最终达到了最究竟的境界，这也叫传承，这里有不可思议的加持。我们要进入状态，要达到究竟的境界，也要靠这些。若是我们能相信，这本身就是一种加持、一种助缘。我们的心为什么静不下来、定不下来？就是因为没有信心或者信心不坚定。否则，心当下就静下来了，就好了。在修行的过程中不能自以为是，一定要依靠传承里讲的这些方法，这是不会有错的。大家尽量地改正，尽量地保持，慢慢地一天会比一天好。

语的要点，即通过九次排浊气的方法，借助呼吸的流动，使相续保持清净。气和心之间有密切的关系，若是呼吸能够平稳、清晰、顺畅，对心的安住有直接的帮助，所以排浊气也是很重要的。我们还可以通过观想，排出病障、魔障、业障等，使相续得以清净。这也是我们传承里讲的一种最殊胜的窍诀，是有助于进入状态、使心安住的一种最佳方法。大家要深信，然后坚定信念去做，对成就绝对有帮助。

心（意）的要点：第一，纠正发心或动机，这是共同的意的要点。做任何事主要看动机，动机善都是善，动机恶都是恶。有的人认为自己已经打好了基础，已经有了出离心和

菩提心，也许是这样，但若是不时时去提醒、启发，出离心和菩提心不一定能时时生起来，因为还没有达到那种境界。所以无论闻法、修法或做其他任何事情，都需要调整、纠正发心和动机，这也是很重要的。

第二，心的要点主要指大圆满法“拆毁心房”之窍诀，即拆掉、毁坏心之房屋，不追随过去的分别念，不迎接未来的分别念，不持续现在的分别念。也可以理解为：不执着过去心，不执着未来心，不执着现在心。过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得。将心抉择为远离八边戏论的大空性，心之房已经拆掉了、毁掉了、不存在了。这就是大圆满法自宗的“拆毁心房”之窍诀，看似很简单，但是一般人很难领悟。

我们也可以通过中观的逻辑和推理，直截了当地把心和万法抉择为空。在世俗谛上，一切显现都是心的幻化、都是心；在胜义谛上，一切显现都是未实有，都是空性的。

这次，我们没有直接用大圆满自宗特有的“拆毁心房”之窍诀，也没有直接用中观里讲的将万法抉择为大空性的逻辑和推理，而是按次第地学修了有部、经部、唯识宗和中观的逻辑，一步一步地将万法抉择为空。

有部和经部将粗物和相续抉择为未实有，推翻了世间“我为实有，法为实有”的观点。世间人没有仔细地去观察，也没有观察的能力，没能区分粗物和微尘、相续和刹那，而是直接将人和法都视为实有、真有。有部和经部为寻求解脱，就要证悟人无我。推翻了粗物和相续实有的观点，就等于破

除了人我执，这样就达到目的了，就不需要再进一步地观察了。他们假立了“极微尘”和“刹那心”作为组成粗物和相续的最小单位，并将它们视为实有保留下来，以便组成物质世界和精神世界。

若将境界和智慧再提高一个层次，就是唯识宗的境界，他们推翻了有部和经部的观点。唯识宗认为，刹那心和极微尘也不是实有、真有的，是属于能取所取的范畴；一切显现都是无为法，都是空的。但是他们建立了一个远离能取所取的、自证自明的、独有的、实有的刹那心，也就是阿赖耶识。为什么要建立这样的心呢？他们认为万法从这个刹那心中显现，都是它的幻化和游舞。

若是境界和智慧再提高时，唯识宗的逻辑就不通了，我们就要站在中观的境界来与唯识宗辩论。中观认为，无论是在世俗谛上还是在胜义谛上，刹那心或阿赖耶识都是根本不存在的。他们将轮涅一切法，无论是清净的显现还是不清净的显现，都抉择为空。空也不是一个单空，而是远离四边或八边的大空性。中观分自续派和应成派。自续派所持的观点是仅仅远离了有边的空，是单空。应成派所持的观点是最究竟的，他们抉择的是远离四边或八边的大空性。

根据传承祖师麦彭仁波切的观点，我们在世俗谛上承许唯识宗的观点，在胜义谛上承许中观的观点。因为在世俗谛上，唯识宗所阐述的观点是最究竟的；在胜义谛上，中观所阐述的观点是最究竟的。在世俗谛上，根据唯识宗的观点，无论是清净的还是不清净的，这一切显现都是心的幻化和游

舞。心的幻化和游舞也就是心，即真心。前面讲过，我们破除了“小心”，也就是所谓的虚心，建立起“大心”，就是真心。所有的一切都不离这个真心，都是它。这些显现也是不生、不住、不灭，破除了有边；继而破除了无边、有无边、非有非无边，这也是“拆毁心房”之窍诀。在此处，“心”就是指真心，它的本性也是空。这个空也不是一个单空，它不离光明。在显宗里主要讲“现空无二”，在这里为什么将心抉择为空，空抉择为光明呢？此时，我们就要继续深入到密宗的境界中去。

在密宗里讲“光明”而不讲“现”。一切色法即是佛身，一切音声即是佛语、真言，一切意念即是佛的智慧，这就是光明。一切都是清净的，都是圆满的。心不离空，但是空不离光明。这种境界还没有真正达到大圆满的境界。这时再依窍诀自然安住，连“色法都是佛身，言语都是佛语，意念都是佛的智慧”的这种分别念都没有，自然安住，明然的显现，这就是光明大圆满。

“大圆满”，什么叫圆满？我们的心性本来就具有三身佛的一切功德。这些功德都不是后得的，是本来就有的，只是通过修行使它显现，所以称之为“圆满”。什么叫大？我们的心性，即心之自性，普遍了轮涅一切法，所以称之为“大”。这就是大圆满。大圆满法是即身成佛的方法，是当下圆满的方法。它是果为道，不是道为道。果为道，就是直接以佛的境界作为道。即正在修的时候，就直接契入佛的境界。顿超法、立断法这些大圆满正行是没有次第，没有过程的。立断

法就是立即断掉所有的妄念，直接成佛。顿超法就是顿时超出三界轮回，安置于佛的果位。

此生能遇到大圆满法，是多大的福报啊！有些人还不懂得珍惜，真的可怜，这种人太没有智慧了！这么殊胜的法，一般人根本遇不到、得不到。具有福报、具有善根的人才能遇到大圆满法，才能学到大圆满法。只要你遇到了大圆满法，学到了大圆满法，一定会即身成佛的！表面上看，有些人是遇到了、学到了，实际上没遇到、没学到。真正遇到了大圆满法，这是多大的善根啊！真正学到了大圆满法，这是多大的根基啊！

我们在座的各位最起码也是对大圆满法稍微有一点点信心的，这也是不可思议的，也是宿世修来的福报，不然根本听不到“大圆满”这个词，根本不可能对大圆满法生起兴趣。也许对一些人来讲，现在还不一定能称得上是生起信心，但是最起码也有一些好感，这也是福报。所以大家珍惜、珍惜吧！真心想解脱、想成就，就一定要好好地抓住这个机会，抓住这样的机缘，不要放弃！

也许大家现在还不太明白，不太熟悉，但是没关系，若是真心想解脱，真心想成就，别放弃！慢慢会明白的，慢慢会好起来的。在流转轮回的过程中，得到人身不容易，遇到佛法不容易，尤其遇到大圆满法更不容易，非常不容易，所以要珍惜！不要错过！不要自己欺骗自己，不要自己伤害自己。若是错过了，一切损失都是自己的，将来自己要承受果报。都是自己的事！还不明白啊？佛没有损失，上师没有损

失。佛的教法你不学，还有其他人学；上师的教言你不珍惜，还有其他人珍惜。佛有自己的愿力，上师也有自己的愿力，这和你学不学没有关系。既然他们有了这个愿力，既然这个机缘成熟了，就一定能把正法弘扬开，一定会利益众生，这是没有必要担心的。但是对于你自己而言，得到人身不容易，遇到佛法不容易，尤其遇到大圆满法更不容易，所以大家别错过吧！在座的各位都学过法，都发过愿，一定要守护自己的誓言，好好地学修，让自己解脱成佛！

大圆满法分前行引导和正行引导，二者哪个更重要？对我们大多数人来说，前行引导更重要。若相续成熟了，到时候自然就能悟到，自然就能得到。若是相续不成熟，即使你再精进地学修大圆满正行，也是空中楼阁，不可能成功。所以大家不要着急学大圆满、大手印、禅宗等高深的法。

上师麦彭仁波切讲过，修大圆满正行或者大中观、禅宗等时，要自然安住，但是这也要区别正确的和错误的自然安住。有基础，明了了以后，不作意、自然安住，这是正确的。若是没有基础，即出离心、菩提心没有生起来，对空性没有任何了知，这样自然安住是错误的。也许你能达到那种无记、无识的境界，但这都是轮回的因，还是个意识，不是智慧，不能对治烦恼，不能对治习气。

汉藏两地这样的修行人很多，一座能坐好长时间，一坐就能进入状态，非常舒服，内心非常喜悦，会有一些觉受，也许还会出现一些神通、神变。但对于一个真正渴望解脱成佛的人来说，这是一个非常深的陷阱。若是真正有了这样的

境界或状态，很难自拔。那种入定后内心所产生的美妙的觉受，或者神通、神变等，虽然属于世间的，但也是很高的境界，也是福报啊。我们现在连几百万的财产都放不下，入定后得到的这么大的福报你能放得下吗？很难放下。所以不要盲目地坐，不要那样糊里糊涂地打坐、静修。那就像水里的石头，永远都是硬的，不会有软的时候。是不是正确，你从那个状态中出来以后才知道。烦恼依旧，习气依旧；功德越来越少，烦恼越来越增长；贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心越来越重；原来稍有的一些清净的戒律、功德和慈悲心等都逐渐地减少。那就不可救药了！

这几天大家发愿时，大部分人都下决心主要修加行，先把加行修好，这点我非常赞同。修加行，尤其修四外加行，绝对没有危险，对你的修行只有帮助没有害处。修那些高深的法，危险性非常大，若是发疯了，变成傻子了，影响自己的成就了，谁能管得了？谁负责啊？这时佛也无能为力，上师也无能为力，是你自己把自己修成这样的。

现在，有的人修到发疯了，有的修成傻子了，有的把身体修坏了。有的虽然不断地修，但永远是老样子，一点儿改变和进步都没有，这种人已经成为佛教的油子了。佛、上师主要是以正法调伏众生，但是这种众生以佛法、正法也调伏不了。不是佛不慈悲，不是上师不慈悲，不是不想救度众生，是没办法啊！所以大家还是把加行修好，尤其是反复地修四外加行，绝对是不会有错的。

以前，印藏的很多大德高僧都是通过修加行成就的。加

行修好了，再修正行，很快就能成就。就像我们经常说的“瓜熟蒂落”，瓜熟了，稍微碰一下就落地了，也许不用碰就落地了。若是加行修好了，相续完全、彻底地成熟，证悟大圆满的窍诀是非常简单的。根本不用讲太多，就随便说几句，或给你表示一下，或突然喊了一声，或突然打了一下，也许就成就了。

按次第先把外加行修好，在相续中建立出离心，断掉对世间的贪着。出离心不是逃避心。真正生起了出离心以后，才不会逃避现实，之前都是逃避。不愿意面对，不愿意接受，这就是逃避。有时候你逃避得了，有时候你逃避不了。若真断掉了对世间的贪着、贪恋，你还怕什么啊？有家不怕，有事业不怕，有再多的财富也不怕。因为你已经不贪着、不贪恋了，它束缚不了你，影响不了你。不障碍就是方便，这些都变成方便了。若是有贪念、贪着，修行会非常困难，想成就是不可能的。

有的人说“我要发菩提心”。连出离心都没有生起来，怎么能发出菩提心呢？先修出离心，然后皈依发心，完全地去掉自私自利。若是没有贪着、贪恋，很容易去掉自私自利。因为根已经除掉了，再除掉枝叶就容易了，就不成问题了。现在我们为什么发不出慈悲心和菩提心？就是因为没有基础，没有生起出离心。若是没有出离心，发菩提心就是空中楼阁，不可能。之所以称为“三主要道”，因为这些都是必经之路，是必过之三关。然后消业积福，通过上师的加持和窍诀领悟、证悟空性。在大空性、大光明中自然安住，那

就是大圆满，你立即就成佛了。真的，把基础打好了，成就就容易了，只是一瞬间的事。

我曾经给大家讲过一个公案，有一位口气很大的上师，称自己是“在一垫上圆满一切所愿”的，意思是自己一座就成就了。真能这样。我们讲了很多的次第和程序，但是若是你相续成熟了，也许一瞬间就成就了；你通过修行得到了一些诀窍，要在一大劫当中所积累的资粮也许在一刹那中就圆满了，也有这样的。特别快！那时就好了。

什么叫成佛？这个概念很多人都不明白，我们用佛法术语来讲就难了。若是用简单的、生活化的语言来讲，即福报和智慧都圆满了。无论是生活、工作，还是学佛修行，一切助缘都具足了，叫福报圆满；内心当中没有丝毫的疑惑、烦恼，叫智慧圆满。断惑就是智慧。所有的方便都有了，内心里还没有丝毫的痛苦、障碍，多好啊。这个时候是“放下不放弃，认真不执着，随缘不随便。”内心里没有烦恼痛苦，还能了缘了债，那多好啊。也就是自觉觉他，自度度他，觉行圆满！

我们这次在百日共修的一百多天里，学修的不是一部经或一部论，而是即身成佛的一个完整的修持方法，是整个修行的次第和过程。是一个普普统统的凡夫能够在今生今世成就佛果的方法！没有福报，不具备善根的人是不会明白的，也不会得到的。有福报、有善根的人才会明白，才会得到！希望大家都能有大善根，都能有极大的福报，能珍惜这样的法要，让自己即身成佛！

思考题：

1、请简述修学大圆满的次第。

2、请阐述大圆满的含义。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！



达真堪布文集

1、掌握完美丛书
2、断惑慧剑丛书
3、雪域螺音丛书
4、佛光普照•百日共修开示
5、加行教材（九册）
6、成就宝鉴论（上 下）
7、净土与大圆满修法仪轨
8、净土与大圆满修法仪轨解释
9、仪轨与偈颂解释
10、定解宝灯论讲记
11、中论浅释
12、入行论讲记（教材版）
13、普贤行愿品讲记
14、佛海启航
15、佛法是种活法
16、善者戒行
17、窍诀集要（上 中 下）
18、净土要诀
19、瓜熟蒂落
20、微博真言



为修持成佛要发殊胜菩提心

为度化一切父母众生要发誓修持成佛

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行

大圆满法论坛:bbs.dymf.cn

大圆满法网站:www.dymf.cn